

# WASABI

Ⓜ Les restaurants japonais quartier par quartier

GRATUIT

www.wasabi.fr

**ALEXANDRE BOURDAS**  
DU HOKKAÏDO À HONFLEUR

**VOYAGE GASTRONOMIQUE**  
PARTEZ AU JAPON AVEC WASABI

**TOURISME**  
KANAZAWA  
LE CHARME DE LA PROVINCE

**EUROPE**  
WEEK-END NIPPON  
À ROME

dossier

**Tôfu, miso, shôyu...**  
**SOJA, LE HARICOT MAGIQUE**



**PREMIER IMPORTATEUR DE PRODUITS ALIMENTAIRES  
JAPONAIS, FOODEX PROPOSE AUX RESTAURATEURS  
TOUTE UNE GAMME DE PRODUITS À BASE DE SOJA**



LIVRAISON TOUS LES JOURS  
DU LUNDI AU VENDREDI

Nous consulter pour les conditions

*La promesse de toutes  
les saveurs du monde*

**FOODEX**

4, impasse des carrières  
75016 Paris

**Vos commandes:**

Téléphone : (0)1 46 47 44 39

Télécopie : (0)1 46 47 44 74

[www.foodex.fr](http://www.foodex.fr)







## Dehors les démons !

“O ni wa soto, fuku wa uchi”. Dehors les démons, le bonheur dans la maison !

C'est par cette phrase que, depuis le VIII<sup>e</sup> siècle, les enfants japonais accueillent le printemps. En même temps qu'ils la prononcent, ils lancent en l'air des haricots de soja (*mame-maki*) auxquels la sagesse populaire prête le pouvoir d'exorciser les mauvais esprits.

Une belle occasion, pour les lecteurs de Wasabi, de faire connaissance avec ce haricot « magique », très riche en protéines, et que l'on consomme sous des formes aussi variées que le tōfu, le miso, le lait tōnyu, les yaourts ou tout simplement le shōyu, la fameuse sauce soja sans laquelle sushi et sashimi seraient bien insipides. Notre dossier, page 12, fait le tour des (très nombreux) avantages et des (rares) inconvénients du soja et vous offre, en prime, quelques recettes inédites de Hissa Takeuchi du restaurant Kaiseki Sushi.

Wasabi fête lui aussi le printemps à sa manière en vous proposant un week-end ensoleillé - et néanmoins japonais - à Rome. Bien qu'avec un peu de retard sur les Français, les Italiens commencent eux aussi à préférer les sushis aux pizzas ! Vous ne regretterez pas, entre un cappuccino à une terrasse de la Piazza Navona et une promenade romantique dans les jardins de la Villa Borghese, un petit détour par Hamasei, l'une des meilleures adresses nipponnes de la Botte.

Dans ce même numéro, nous vous invitons également à déguster la vraie gastronomie japonaise... au Japon. Pourquoi ne pas vous joindre à l'un de nos « Wasabi tours » (juin ou septembre) ? En compagnie d'un membre de la rédaction de Wasabi, vous découvrirez les mille et une facettes de la cuisine de l'archipel : sushis, bien sûr, mais également, tempuras, tonkatsu, kaiseki... et bien d'autres spécialités inconnues en France. Sans oublier une virée au marché au poisson de Tokyo et la visite des plus beaux temples de Kyoto. Le prix, 2097 € avion, hôtel et repas compris (hors taxes d'aéroport) est une offre spéciale, réservée aux lecteurs de Wasabi (voir détails page 27 et sur notre site : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)).

Vous ne pouvez pas partir tout de suite ? Voyagez donc avec les yeux en parcourant notre reportage à Ishikawa (page 25), une région encore peu visitée au nord de Tokyo, et qui recèle pourtant bien des trésors, tant sur le plan culturel que culinaire.

Bonne lecture et bon voyage !

- COUVERTURE : L. Yaka pour Wasabi
- RÉDACTION : PAUL CHAMBORD, TINKA KEMPTNER, KIMURA ASAKO, GUILLAUME LOIRET, PATRICK MANASSON, ELISABETH TAKEUCHI, JEAN-LUC TOULA-BREYSSSE
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : HIGASHIUCHI TOSHIMASA, MURATA YUKIKO, TOMINAGA NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE MORILLON
- PUBLICITÉ : 01 42 08 50 47
- IMPRESSION : Groupe-Morault
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK DUVAL

WASABI EST UNE PUBLICATION DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES, 40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47

MAIL : [info@wasabi.fr](mailto:info@wasabi.fr)

SITE INTERNET : [www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)



## P.4 WASACTU nouveaux lieux, nouvelles tendances

Bocuse à Tokyo, du pain d'épices aux algues, Cours de cuisine japonaise, L'agar-agar pour tous, Tokyo, suivez les guides, Dîners japonais privés, Le porc à la pêche.



## P.8

### WASAPORTRAIT

Momoka : un resto comme à la maison



## P.10

### WASAMIXTE

Alexandre Bourdas  
Le "Japonais" de  
Honfleur

## P.12-20

### WASADOSSIER SOJA



## Le haricot magique

Tous les bienfaits d'une plante bourrée de bonnes protéines.

## P.21

### ISHIKAWA

Une région injustement méconnue

### VOYAGE GASTRONOMIQUE

Partez au Japon  
avec Wasabi (p. 23)



## P.25

### CARNET D'ADRESSES



## P.30

### WEEK-END NIPPON À ROME

## P.35

### SUDOKU GÉANT



## Sushi à la maison

**E**nfin un cours pour apprendre la vraie cuisine japonaise ! Chaque dimanche, de 16 h à 18h, Wasabi propose, dans une ambiance détendue, un cours de cuisine japonaise qui permettra aux débutants de réussir à la maison sushis, tempuras, tonkatsu et bien d'autres plats japonais. Les cours ont lieu au restaurant Zen, 8 rue de l'Échelle, Paris 1er et sont assurés par Kiyoshi Aiba, chef de ce restaurant.

Vous pouvez venir seul (e), à deux ou en famille et déguster sur place ce que vous aurez préparé ou l'emporter à la maison.

Cycle de 6 cours (ingrédients inclus) :

- le 6 mai ou le 17 juin : Sushis 1 (les bases, 50 €) ;
- le 13 mai ou le 24 juin : Sushis 2 (nigiris, makis, etc., 50 €) ;
- le 20 mai : Tempuras (40 €) ;
- le 27 mai : Tonkatsu et cuisine panée (40 €) ;



- le 3 juin : Cuisine familiale 1 (40 €) ;
- le 10 juin : Cuisine familiale 2 (40 €).
- Inscription aux 6 cours : 200 € (au lieu de 260)

**Pré-inscriptions par mail à :**

[preinscription@sushi-a-la-maison.com](mailto:preinscription@sushi-a-la-maison.com)

Indiquez vos nom, adresse et N° de téléphone ainsi que le ou les cours choisis. Nous vous contacterons pour finaliser votre inscription. Celles-ci se feront par ordre d'arrivée (cours limités à 15 personnes). ■

## L'agar-agar pour tous

Son vrai nom est Claire Chapoutot mais au Japon, ses ami(e)s l'appelaient « Clea ». Du coup, « Clea cuisine » est le nom que Claire a donné à son blog (<http://clairejapon.canalblog.com>), l'un des meilleurs à l'heure actuelle sur la cuisine japonaise (mais pas seulement). Rentrée en France, depuis quelques mois, Claire vient de publier un livre qui lui ressemble (c'est-à-dire personnel, coloré, bourré d'idées originales) sur les mille et une façon d'utiliser le kanten, cette algue gélifiante connue en France sous le nom d'agar-agar et alliée minceur numéro 1 des Japonaises. Illustrées de jolies images aux couleurs acidulées, les recettes de « Clea » sont si appétissantes qu'elles feraient craquer le plus ascétique des moines zen : bavares de carottes sauce miso-noix, coupe de melon et gelée de verveine au miel, crème « matchocolat » blanc aux framboises... En tout une trentaine de gourmandises sucrées ou salées, toutes préparées à l'aide de la fameuse gelée. Pour vous entraîner, essayez donc cette très légère « crème au chocolat et aux écorces d'orange » : faire fondre 100 gr de chocolat dans 50 cl de lait de soja. Ajouter deux grammes d'agar-agar. Porter à ébullition et laisser frémir 30 secondes. Ajouter 4 cuillérées à soupe d'écorces d'oranges confites finement hachées. Bien mélanger et verser dans 8 petites verrines avant de mettre au réfrigérateur pendant une heure. ■

Agar-agar, Secret minceur des Japonaises, par Clea.  
La plage éditeur. 9,90 €.

Petits carrés roses et blancs. Une entrée au look rétro.



photo : Myriam Gauthier-Moreau



**ZENZAN** 

4, rue Brey 75017 Paris  
Tél.: 01.53.81.00.75

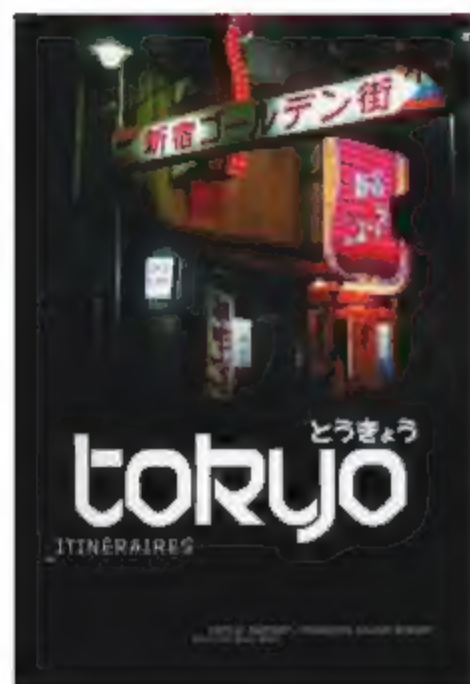
**Cuisine familiale authentique!**



## A la baguette

Des études montreraient que les jeunes Japonais savent de moins en moins bien se servir des baguettes ! L'école Hisatagakuen Sasebo, un lycée de filles de l'ouest du Japon, a donc décidé d'inclure un « examen de baguettes » dans les épreuves d'admission. L'exercice consiste à déplacer, pendant dix minutes, d'une assiette à une autre, des grains, des haricots ou des cubes. Une autre façon, de mener les élèves à la baguette !

## Tokyo, suivez les guides !



**T**okyo manga, Tokyo polar, Tokyo délices, et même Tokyo

fauché... Le guide que viennent de publier Cécile Parisot et François-Xavier Robert sur la capitale japonaise donne un sacré coup de vieux aux titres existants. « Tokyo Itinéraires » est en effet organisé en 24 thématiques qui permettront à chaque lecteur d'explorer « son »

Tokyo à lui. Six « invités » proposent chacun un « parcours » comme le cinéaste Chris Marker qui a bien voulu autoriser la republication d'un texte de 1982 devenu introuvable - le dépay - presque essentiellement consacré aux chats de Tokyo. Le guide est également divisé en 20 quartiers avec, notamment de très précieuses bonnes adresses de restaurants et de boutiques. Mention spéciale pour les photos déjantées, axées sur les détails de la vie quotidienne, à l'opposé des clichés qui sont généralement la règle dans ce genre d'ouvrage.

Tokyo\_itinéraires, édité par l'association Waku Waku ([www.2waku.com](http://www.2waku.com)), 19,90 €.

# Le Japon est chez Paris Store



**Importation Directe**

**Pour les professionnels :**  
Un entrepôt de 40 000 m<sup>2</sup> à Thiais

**Pour les particuliers :**  
18 magasins en France



**Service commercial et entrepôts :**

15-21, rue du Puits-Dixme - Sénia 712 94657 • Thiais Cedex - FRANCE

Tél.: 01 45 12 88 88

Fax : 01 45 12 88 78 • [psp@paris-store.com](mailto:psp@paris-store.com)



# Salade lyonnaise et mont Fuji



Un design élégant et une vue imprenable sur le mont Fuji.

Le nouveau centre national d'art de Tokyo dans le quartier de Roppongi séduit depuis son ouverture récente un grand nombre de gourmands. A l'heure du déjeuner, les 182 couverts sont pris d'assaut. Une formule à 2500 yens, une cuisine goûteuse, un service agréable, un design élégant et la vue sur le mont Fuji, quand le ciel est clément, expliquent le succès de la brasserie Paul Bocuse. Notre toqué, célébrité internationale, a choisi de faire figurer son nom pour la première fois au Japon en ce lieu résolument contemporain et culturel. Sous la direction de Toshiro Tamura, un ancien de chez Maxim's de Paris à Tokyo et

du jeune chef Eiji Doihara qui a été initié à la cuisine lyonnaise à Collonges dans l'établissement de Monsieur Paul, la brasserie, depuis janvier, ne désemplit pas. Comme un plaisir n'arrive jamais seul, en étroite collaboration avec le célèbre chef nippon Hiroyuki Hiramatsu, plusieurs autres restaurants Paul Bocuse devraient ouvrir cette année dont un à Ginza au mois d'août. Les Tokyoïtes s'en réjouissent. ■

**Jean-Luc Toula-Breysse**

Brasserie Paul Bocuse au Centre national d'art de Tokyo : 7-22-2 Roppongi, Minato-ku, Tokyo. Tél. : 03 5770 81 61. F. le mardi. Compter 5000 yens à la carte (boissons non comprises).

## Dîners japonais privés

Un chef japonais pour vous tout seul ! C'est possible au CCC116, un lieu atypique, ni restaurant ni école de cuisine, où vous pouvez fêter un anniversaire, lancer un nouveau produit ou tout simplement aller pour le plaisir. Le lieu, au dernier étage d'un immeuble du Marais (incroyable vue sur Paris), ressemble un peu à un loft new-yorkais au décor minimaliste très zen. On peut asseoir une douzaine de convives autour de la grande table centrale face à la cuisine mais la formule cocktail permet d'accueillir jusqu'à 30 personnes. Dans tous les cas, il est fascinant de regarder opérer Hiromi Koyama, cuisinière et pâtissière, chef du CCC116, capable de réaliser pour vous un repas entier de kaiseki mais aussi d'adorables petits sushis ronds (temari zushi) ou une farandole de desserts japonais originaux comme les macarons à la fleur de cerisier ou la guimauve au yuzu. Une soirée qui ne vous reviendra pas forcément plus cher qu'un restaurant (n'hésitez pas à demander un devis). Mais quelle classe ! Des cours de cuisine japonaise sont également organisés sur demande. ■



La jolie "cheffe" Hiromi Koyama et quelques unes de ses créations.

Culinary Culture Club 116, 6 rue Saint-Claude, 75003 Paris. Tél. : 01 42 74 71 16. [www.ccc116.com](http://www.ccc116.com).

### TAKAOKAYA

#### Nori

cultivateur  
et fabricant depuis  
1890.



#### Thé vert de Shizuoka

ISO 14001  
Restauration & détail



Tél. - Fax :

**01 30 90 80 64**

le-maitre.franck  
@  
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX



# Pain d'épices aux algues



**D**oucement mais sûrement, les algues entrent dans les habitudes alimentaires des Français. Et pas seulement dans les restaurants japonais ! Dernière invention en date : le pain d'épices aux algues mis au point par Bertrand Arzur, patron d'une jeune PME normande spécialisée dans les produits à base de miel. Ce pain d'épices baptisé « Petit Breton » contient des algues haricots de mer et des wakame en provenance de la presqu'île de Pen Lan. Il a été créé, explique Bertrand, pour accompagner les fruits de mer et notamment les crustacés. ■

On peut le commander par correspondance à : Vergers de la Hauquerie, 27210, Beuzeville. Tél. : 02 32 56 29 37

# Le porc a la pêche !

**C**'est dans le passage Choiseul, face à l'arrière du théâtre des Bouffes Parisiens, que Toshiro Kuroda, déjà propriétaire de Bizan et de Issé, vient d'ouvrir Momo no ki (le « pêcher » en japonais), un restaurant spécialisé dans le tonkatsu. Ce plat bon marché, prisé autant par les étudiants que les « salarymen » japonais, est à base de porc pané et frit coupé en morceaux, traditionnellement accompagné d'un lit de chou cru finement émincé et servi avec une épaisse sauce (piquante ou non) et un bol de riz.

Le tonkatsu aurait été servi la première fois dans un restaurant occidental situé dans le chic quartier tokyoïte de Ginza à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Mais le terme n'apparaît véritablement dans l'archipel que dans les années 30. Si, au Japon, le tonkatsu le plus réputé est préparé avec du filet (hiré en japonais) de porc noir de la préfecture de Kagoshima, il est possible de goûter ici - selon l'arrivage - un pané noir de Gascogne. Le tonkatsu est aussi proposé en sandwich (5 €) ou avec un curry à la japonaise (12 €). ■

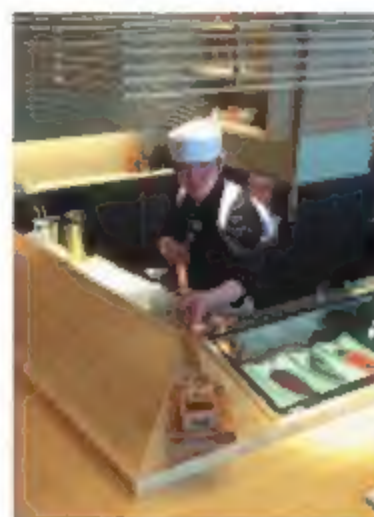
**Jean-Luc Toula-Breysse**

Momo no ki, 68 passage Choiseul, 75002 Paris. Tél. : 01 42 96 48 37. Du lundi au vendredi, seulement à l'heure du déjeuner. Menu à 12 € avec une soupe de miso, *tsukemono*, hors d'œuvre et riz. *Bento* du jour (plateau-repas) à emporter 9 €.

OUVERT EN MARS 2007  
DANS LE XV<sup>e</sup> ARRONDISSEMENT DE PARIS



Le premier restaurant en France de cuisine  
« Robata »



Le chef fait griller devant vous viandes et poissons  
et vous sert à l'aide d'une longue pelle en bois.  
Une cuisine originale, à la fois traditionnelle et très inventive.

**75 rue Vasco de Gama, 75015 PARIS**  
**Tel 01 42 50 07 20 fax 01 42 50 07 90**

Metro : BALARD, LOURMEL, Pt VERSAILLES  
Tramway DESNOUETTES





# Momoka

## un resto comme à la maison

MOMOKA EST L'UNE DE CES ADRESSES QU'ON NE DONNE QU'AUX AMIS DE PEUR DE LA VOIR ENVAHIE PAR LES AMATEURS DE CUISINE JAPONAISE ET FAMILIALE. AU MOMENT DE FÊTER LE 4<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DE CE RESTAURANT PRIVÉ ET INTIMISTE, RENCONTRE AVEC SON COUPLE FONDATEUR, MASAYO ET ALEX

O n'y arrive presque par hasard, en se perdant dans le quartier ou bien grâce au conseil avisé d'un ami gastronome. Et pour un peu, on manquerait l'entrée en remontant la rue Pigalle : le discret Momoka n'a même pas d'enseigne ! Ni de publicité d'ailleurs. Le restaurant doit son succès au bouche-à-oreille, à quelques billets déposés sur

par Guillaume  
Loiret

des blogs, à des clients ravis qui ont vendu la mèche. Et au "style Momoka" bien sûr.

### "Selon l'humeur de Masayo..."

Ce style, c'est d'abord celui de la patronne, Masayo Hashimoto. Tout occupée à préparer son fameux tiramisu au thé vert, Masayo répond aux questions depuis le comptoir, batteuse à la main. Face à elle quatorze couverts, pas un de plus, disposés comme dans un petit salon. Il faut dire que Momoka a ouvert en avril 2003 sous la forme, justement, d'un salon de thé, avant de devenir un restaurant à part entière six mois plus tard. Ici, pas de sushi, pas de chichis ni de menu préétabli. En toute discrétion, Masayo a fait de Momoka une adresse authentiquement japonaise en proposant une formule qu'on trouve rarement en dehors du Japon : le style omakase : « selon l'inspiration du chef ». On pourra ainsi trouver dans son assiette un carpaccio de saumon, du bœuf au sésame, des raviolis gyoza ou un thon mi-cuit. Au tableau des menus, on trouve cette simple phrase : « Menu selon l'humeur de Masayo ». Mais rassurez-vous, l'humeur ici est rarement massacrante : plutôt amicale, familiale, intimiste, comme dans ces restaurants d'habités qu'on trouve au Japon. Et chez Momoka il n'y a pas que l'humeur de la cuisinière qui compte, il y a aussi celle du client. A mi-chemin entre gastronomie et psychologie, Masayo aime l'observer avant de le servir. Anticiper les goûts, les attentes, écouter le cœur et l'esprit (« kokoro » en japonais) du gastronome avant de commencer à faire chauffer les marmites. Chez Momoka on sert à la tête du client, mais dans le bon sens du terme.



Le tiramisu au thé vert et un poisson en papillotes façon Momoka.



© photos : Loiret

Une déco très simple et très japonaise à la fois.

### MOMOKA

- 9 rue Jean-Baptiste Pigalle – Paris 9e
- Tél/fax. 01 40 16 19 09
- Menus à 35 et 48 €
- Momoka ferme... quand il veut !
- Téléphonez toujours avant de passer y déjeuner et réservez au moins deux semaines à l'avance pour dîner.



### Les douceurs de Momoka

D'où un restaurant qu'on aurait bien du mal à définir ou à cataloguer. Alex, le compagnon de Masayo et son complice au restaurant, se rappelle du compliment d'un client qui résume parfaitement le lieu : « le style de Momoka c'est... de ne pas en avoir ! » Ici, pas de concept pompeux, « ça fonctionne sur le moment, sur le client, c'est tout. » La véritable identité de Momoka, c'est dans l'assiette qu'on la trouve.

« Une fusion franco-japonaise », selon Alex, où l'on retrouve un peu d'influences réunionnaises, un peu de style culinaire d'Osaka, où a grandi Masayo, un peu de *katei-ryori* (cuisine familiale), et surtout l'envie de ne pas faire toujours la même chose. Un véritable bol d'air dans le tourbillon d'adresses japonaises qui déferle sur Paris depuis quatre ou cinq ans. Cette fraîcheur, on la trouve par exemple dans les desserts, LA véritable spécialité de Masayo. Tiramisu au thé vert, donc, mais aussi cake et sorbet au saké, blanc-manger aux fruits rouges ou au sésame, sorbets inattendus au gingembre, au kiwi, à l'ananas... Son favori : le roulé, qu'elle prépare selon les jours à la fraise, au chocolat ou au thé vert. Surprenants et ravissants desserts, à mi-chemin entre le style français (mais en plus léger...) et la douceur nippone traditionnelle (voir le dossier dans Wasabi n°10). Il faut dire que Masayo a préparé et vendu gâteaux et confiseries pendant près de dix ans à Osaka. Elle prenait alors des cours dans une école de pâtisserie et travaillait dans une boutique Coquelin Aîné - un glacier-confiseur très chic qui a quitté Paris pour se concentrer exclusivement sur le Japon.

Masayo et Alex, eux, ne sont pas prêts de quitter le n° 5 de la rue Jean-Baptiste Pigalle. Le succès s'est pourtant accompagné de nombreuses sirènes. Combien de fois leur a-t-on proposé d'ouvrir dans une grande avenue de Paris, de travailler dans d'autres fourneaux, voire à l'étranger... Mais pas le temps d'avoir la bougeotte ou la grosse tête, il y a trop à faire en cuisine et pour rien au monde Momoka ne voudrait décevoir ses habitués ! ■

# Yokoso! JAPON

Yokoso Japon signifie Bienvenue au Japon



Office National du Tourisme Japonais  
4 Rue Ventadour, 6e étage  
75001 Paris  
[www.tourisme-japon.fr](http://www.tourisme-japon.fr)



ALEXANDRE BOURDAS

# Du Hokkaïdo à Honfleur

AFIN DE CRÉER UN PONT ENTRE LES CUISINES FRANÇAISE ET JAPONAISE, NOUS VOUS PARLERONS DÉSORMAIS DE CES CHEFS FRANÇAIS QUI S'INSPIRENT DU JAPON (MAIS PAS SEULEMENT) POUR CRÉER DES PLATS ORIGINAUX. ALEXANDRE BOURDAS OUVRE LA SÉRIE

“C

par Patrick Duval

uisiner le poisson est pour moi un plaisir sans cesse renouvelé », confie Alexandre Bourdas qui, en à peine un an, a déjà obtenu sa première étoile au Michelin. Le nom qu'il a choisi pour son restaurant d'Honfleur est un clin d'œil car en japonais, *sakana* signifie « poisson » mais écrit à la française, il résume parfaitement sa conception de la cuisine : SAveur, QUALité, NAture.

Le Japon, Alexandre vient justement d'y passer trois années avec son épouse, Delphine, au milieu des montagnes du Hokkaïdo. Trois ans de « calme et de pureté ». Petit retour en arrière : mars 2001, Alexandre Bourdas est chef de cuisine au château de Sully (Bayeux) quand il est contacté par Michel Bras qui lui propose de créer avec lui Michel Bras Japon et d'en prendre ensuite la direction<sup>1</sup>. Un sacré challenge pour ce jeune aveyronnais qui n'a encore pratiquement jamais quitté la France.

« Là-bas, dit-il, j'ai mûri. J'ai appris à me connaître. Si je voulais prendre une image japonaise, je dirais que j'ai aiguisé ma lame ». En revanche, admet-il, le Japon fut très dur côté travail : « Le sens de la hiérarchie y est si développé que per-

sonne n'osait nous parler du fait de ma position de chef. Pour moi qui adore le contact, l'échange, c'était assez frustrant. » Trois ans plus tard, Alexandre rentre en France avec le sentiment du devoir accompli (Michel Bras Toya est aujourd'hui l'une des dix meilleures tables du Japon) et se sent prêt à ouvrir son propre établissement. Durant plusieurs mois, il cherche patiemment le lieu idéal et finit par le dénicher à Honfleur, au cœur de cette Normandie dont Delphine est originaire. En quelques semaines, Alexandre et son équipe transforment une aimable gargote près du vieux bassin en un petit bijou zen où le Japon est partout présent mais de façon quasi invisible.

Idem pour la cuisine. Modeste, Alexandre reconnaît qu'il n'a pas encore « tout digéré » de ce qu'il a appris là-bas. « Ce que j'ai ramené du Japon, ce sont d'abord des émotions : Kyoto, les montagnes du Hokkaïdo... ». Pas question, pour autant, de faire une cuisine japonaise. « Cela ne me ressemblerait pas. Je ne me vois pas, par exemple, utiliser de la sauce de soja ou du miso dans un plat car cela n'aurait pas de cohérence avec ma cuisine qui est assez... intime. »

Vous vous demandez sans doute ce que signifie « cuisine intime ». On comprend mieux ce terme quand le chef du Sa.Qua.Na vous explique, par exemple, que la mort de son grand-père, il y a deux mois, lui a donné l'envie de créer un foie gras au fromage. Tout simplement parce que l'aïeul adorait certaine soupe à l'émenthal...

Voix douce et accent chantant, Alexandre Bourdas, est à l'opposé de la cuisine conceptuelle incarnée par Ferran Adria ou Thierry Marx. Par provocation, il va jusqu'à dire (ce qui est faux) que sa cuisine n'a pas de style. Pour ce gourmand, comme il se définit lui-même, ce qui compte avant tout, c'est le goût.

« Vous savez, ajoute-t-il, des "Dali", en cuisine, je n'en connais pas beaucoup. »

<sup>1</sup> Lire à ce sujet Wasabi n°4.



De haut en bas : le homard poché, le rouget et le pigeonneau.

En haut, Alexandre Bourdas dans sa cuisine.



## adresse

**Sa.Qua.Na,**

22 Place Hamelin,

14600 Honfleur Tél. 02 31 89 40 80

Ouv. uniquement le soir

www.alexandre-bourdas.com

## Le menu « vert Olive » (70 €) commenté par Alexandre Bourdas

■ **Servi dans un bol en pierre brute : Homard poché au citron vert, feuilles de céleri et coriandre, un bouillon clair à la noix de coco et huile de combava.**

« C'est un plat que j'ai conçu cette année à la suite d'un voyage que j'ai fait en Thaïlande. C'est une interprétation -en plus léger- de la soupe au lait de coco qu'on sert là-bas. Je la présente dans des bols coréens en pierre brute pour le bibimbap que j'ai rapportés du Japon »

■ **Foie gras de canard poêlé, bulots, crème d'avocat pimenté et citron confit.**

« C'est pour moi, le plat qui représente le mieux l'idée que je me fais de la cuisine : une bonne association de goûts dans la simplicité. Au Japon, on neutralise le gras de la viande par la sauce de soja. Ici, j'utilise l'iode et l'acidité des bulots pour contrebalancer le foie gras »

■ **Un filet de rouget barbet étuvé, ormeaux, roquette, beurre noisette, cerfeuil & râpée de « kabosu ».**

« C'est sans doute mon plat le plus « japonais » à l'heure actuelle. J'avais gardé un souvenir ému d'ormeaux grillés dégustés à Kyoto et j'ai voulu restituer cette émotion. Ici, à l'inverse du plat précédent, on est sûr du iode avec le rouget et les ormeaux. Alors il fallait quelque chose d'assez gras comme le beurre noisette pour harmoniser les saveurs. Ce qui rend ce plat vraiment intéressant, c'est la râpée de kabosu qui est une agrume japonaise proche du yuzu »

■ **Venu du souk de Marrakech, la poitrine de pigeonneau rôti, pastilla d'épices et de sucre, feuilles de chou et crème d'amande/pistache.**

« C'est un plat purement gourmand (comme moi !), souvenir d'un voyage au Maroc et de la pastilla mais sans l'inconvénient du beurre et du sucre. C'est un plat très différent des précédents car à mon sens, un menu doit être varié dans les goûts et les saveurs pour éviter l'ennui. Même si je suis marqué par le Japon et l'Asie, je revendique de n'avoir ni style ni codes et je me sens libre de faire la cuisine qui me plaît »

■ **Ce menu se termine par un plateau de fromages normands et aveyronnais et par deux desserts exceptionnels (Alexandre Bourdas est d'abord un grand pâtissier) : une feuille de nougatine cacao-chocolat blanc et truffe « melanosporum », crème de châtaignes grillées et un sucre-beurre 1/2 sel & caramel pour un pain au levain et un granité de pommes vertes au vieux rhum. Un énoncé suffisamment évocateur pour se passer de commentaires, non ?**



わさびは生野菜です。

**Wasabi: un légume qui a du piquant  
Kinjirushi garantit sa fraîcheur pour un  
maximum de saveurs**

		
<b>Kizami-Wasabi</b> (YK-260) 250g (8.84oz)	<b>Wasabi râpé</b> (RO-1) 100g (7oz)	<b>Wasabi râpé</b> (R-1) 100g (7oz)
		
<b>Wasabi préparé (Neri)</b> (PN-60) 4.5g (0.15oz)	<b>Wasabi en sachet</b> (RVS-22) 2.5g (0.09oz)	

Numéro un japonais du marché professionnel

**金印わさび**

KINJIRUSHI SALES CO., LTD.

Contact

Paris office 9, rue de l'Echelle-75001 Paris  
Tél/Fax: 01 42 86 07 77 Mobile: 06 26 43 20 25



# Soja





# Le Haricot magique



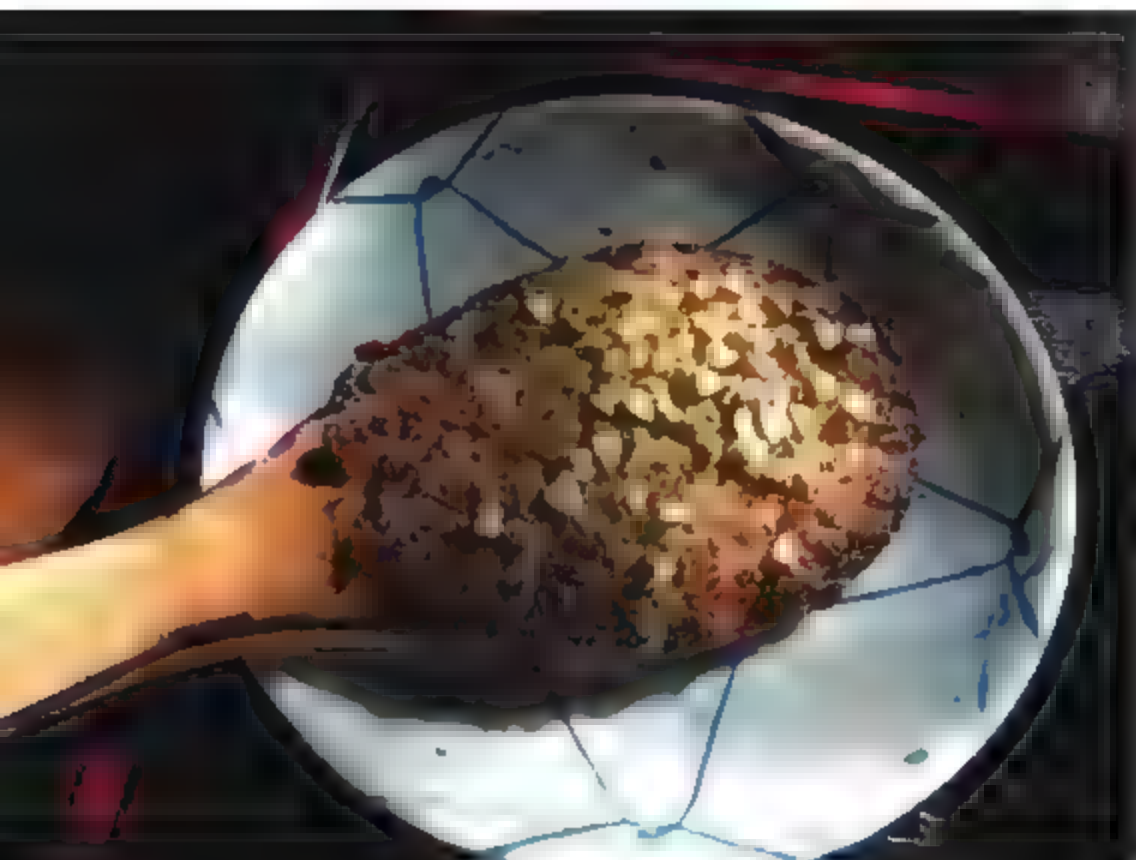
Par Elisabeth  
Takeuchi

C'est ce qu'on regroupe sous le terme générique de soja ne désigne pas une seule plante mais une grande famille, celle des Fabacées, comptant près de mille espèces, ayant toutes pour caractéristiques d'être des légumineuses grimpantes très résistantes et de constituer un véritable réservoir naturel de protéines. Au Japon, on en dénombre quelque 300 sortes différentes que l'on utilise comme pharmacopée et aliment de longévité depuis la nuit des temps. Il y a d'ailleurs mille façons d'en déguster les bienfaits. Cultivé à l'origine pour alimenter le bétail, il est devenu la toute première ressource végétale de la planète. Pour satisfaire à la demande de consommation du Japon, les Etats-Unis sont aujourd'hui son premier fournisseur (devant le Brésil et le Canada), avec une production à 90% génétiquement modifiée. Contraints par la religion bouddhiste (et par décret d'Etat) à se passer de viande animale depuis l'an 675, les Japonais ont su tirer un parti extraordinaire de cette plante, à l'instar des autres pays asiatiques, en développant plusieurs produits culinaires spécifiques. L'interdiction est tombée sous l'ère Meiji mais les Japonais sont aujourd'hui les héritiers d'une forte tradition artisanale et gastronomique mettant en valeur les pouvoirs nutritifs du soja.

**Manger cinq fruits ou légumes différents par jour est, en France, le secret d'une bonne santé. Au Japon, la sagesse populaire recommande avant tout de consommer quotidiennement au moins 100 grammes de soja. Transformé en tôfu, en miso ou en assaisonnement, le soja est, avec le riz, l'aliment de base de la cuisine japonaise. Wasabi vous dit tout sur cette petite graine devenue la première ressource végétale de la planète**

C'est par le principe universel de la fermentation que l'on a mis au point des techniques de fabrication de produits dérivés mais c'est grâce à l'aspergille, une moisissure microscopique qui se développe sur le blé, le riz et le soja, que les Japonais ont découvert de nouvelles façons de consommer le soja. Ils connaissaient déjà le principe de la fermentation avec le *hishio*, liquide épais résultant de la fermentation de levure naturelle ou encore du sel contenu dans les abats d'animaux. Marinade, assaisonnement, médicament, le *hishio* permettait l'alchimie subtile des nutriments sur les saveurs. La Chine et le bouddhisme vont apporter d'autres techniques en développant une « cuisine purificatrice » - la *shôjin-ryôri* - propre aux pratiques monastiques qui consiste à suivre le rythme des saisons, ne jamais gaspiller la nourriture et cuisiner la plante ■■





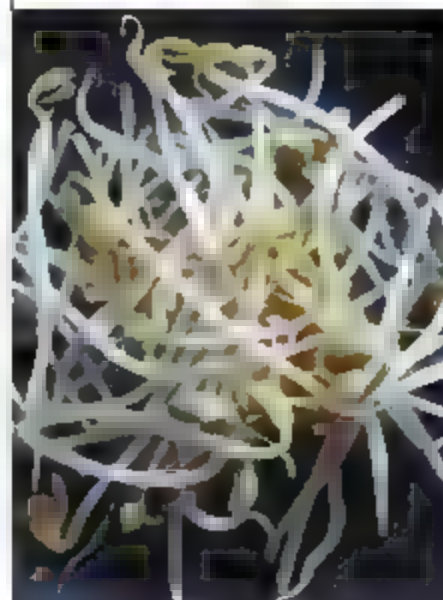
■ ■ ■ dans son intégralité, si possible.

Des fèves du soja, « roi des légumineuses », on utilisera donc tout ou presque. Chacun de ses produits dérivés, *tônyû*, *okara*, *tôfu*, *nattô*, *miso*, *shôyu*, *kinako*, *daizu-yu*,..., possède des propriétés différentes et souvent en plus grande quantité que la plante n'en avait à l'origine. En additionnant d'eau les graines de soja nettoyées, (éventuellement décortiquées) et broyées, on obtient, après filtration, deux produits merveilleux : un jus végétal, le *tônyû*, ou lait de soja, remplaçant avantageusement le lait maternel (1), riche en protéines et en lipides, et une pâte blanche, l'*okara*, résidu égoutté des fèves, aliment méconnu et un peu méprisé, alors qu'il a longtemps servi à épaissir les soupes, à enrichir les gâteaux, les crêpes, les salades, à fabriquer des sortes de hamburgers, et même des sushi : les *okara-zushi*.

## ● Haricot mungo ou glycine max ?

Pourquoi achète-t-on au supermarché du coin, de soi-disant germes de soja alors que ce sont en réalité des haricots mungo qui n'ont aucune propriété nutritive ? Par quel consensus implicite, les commerçants ont-ils accepté de nommer "soja" ces petits germes jaune clair qui craquent sous la dent après qu'on les ait simplement blanchis, en légume ou en salade ? Pensent-ils que client ne saura jamais faire la différence entre *Phaseolus aureus* et *Glycine max*, le nom scientifique du soja ? Il faudrait quand même savoir un jour d'où vient ce mungo dont on sait qu'il en pousse à peu près n'importe où, notamment

dans les parkings désaffectés du XIII<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Franchement, le vrai soja (photo) est tout de même beaucoup plus goûteux et plus vigoureux et surtout bien plus riche en bons nutriments. Alors pourquoi n'en trouve-t-on qu'en épicerie asiatique ? Et encore, difficilement



**NATTO DU DRAGON**

Soja fermenté issu de l'agriculture biologique

04 94 68 08 36  
www.natto-dragon.com

納豆  
**NATTO**  
du Dragon





## lire

de Geneviève Laffont  
éditions Miché Lafont  
(livre de poche) Un  
livre très comp et qui  
traite es effets sur la  
santé et donne des  
recettes à la fin 5€

On le réhabilite quelque peu aujourd'hui car il se conserve très bien, est ridiculement bon marché et, bien entendu, possède certaines des propriétés nutritives de la fève.

## Des propriétés fascinantes

En ensemençant le lait *tônyû* avec du *nigari* (chlorure de magnésium extrait de sel marin), voire du jus de citron, on obtient le *tôfu*. Selon les procédés de fabrication, différentes variétés de ce fromage végétal verront le jour, la plus fine et la plus légère étant le *kinu-goshi* ou *tôfu* soyeux, qu'on trouve le plus souvent coupé en cubes dans de la soupe miso. Ses propriétés médicinales sont tout à fait fascinantes. En médecine chinoise, le *tôfu* tonifie le *ki* (l'énergie vitale), améliore le transit intestinal, renforce les méridiens de la rate et de l'estomac. Alca-  
ment 100% naturel, c'est aussi une spécialité

gastronomique, notamment à Kyôto, où l'on trouve des restaurants entièrement dédiés à cet aliment : assaisonné de piment, associé au kimchi coréen, trempé dans la sauce, mélangé au riz, en friture, en salade, en fondue ..

Le petit peuple microscopique, les invisibles bactéries et champignons, sont d'habiles et d'infatigables fabricants de saveurs : la prolifération de l'aspergille fournit la recette du *nattô*, des haricots de soja cuits, fermentés dans de la paille de riz, laquelle précisément contient la bactérie prolifique. La décomposition qui en résulte donne au soja une consistance filandreuse et un goût prononcé qui évoque, pour certains, un fromage très fort (cf. le *nattô* dans un précédent numéro de Wasabi). Rappelons brièvement ses atouts : vitamine K2 et B2 en quantité, calcium, protéines,... il stimulerait, dit-on, la libido...



**KIKKOMAN**  
L'alliance des saveurs



## 3 questions au Dr Kathy Bonan Nutritionniste

### Le soja peut-il avoir des effets nocifs sur la santé ?

■ Oui, dans les cas d'allergie (assez fréquents). En cas d'apparition de symptômes asthmatiques ou de réaction cutanée, il est impératif de consulter un médecin. Il faut savoir cependant que les éléments allergisants du soja sont neutralisés par certains sucres comme ceux contenus dans le riz par exemple.

### Est-il vrai que la consommation de soja peut entraîner des problèmes thyroïdiens ?

■ Des études ont montré qu'en cas de déficience en iode, le soja peut en effet réduire l'activité thyroïdienne. En revanche, s'il est associé à des produits iodés (saumon, poisson, etc.) il a au contraire des effets bénéfiques sur celle-ci.

### En conclusion, diriez-vous que le soja est bon pour la santé ?

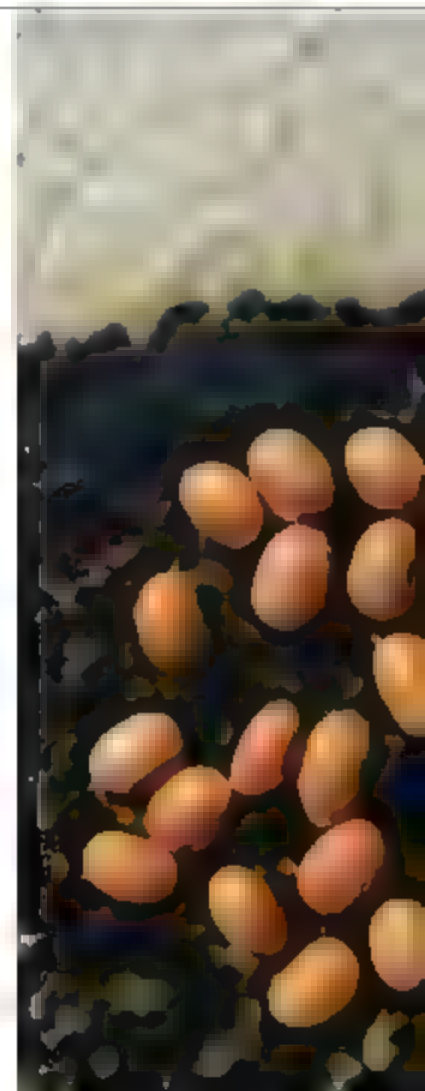
■ Oui. À condition d'abord de bien cuire les graines sous peine de troubles digestifs importants. Il est également conseillé, à l'instar de ce que font les Japonais, de le consommer avec du riz et du poisson et de ne pas verser dans le « tout soja » car cette plante a beau être pleine de (bonnes) protéines, elle ne les contient pas toutes.

■ ■ ■ Pour le *tempeh*, recette indonésienne originaire de Java, remercions le champignon *Rhizopus oligosporus*, sympathique ouvrier d'un réseau de moisissures blanches, maintenant ensemble les graines de soja dans une sorte de gâteau compact et odorant. Comparable à de la viande en ce qui concerne ses protéines, le *tempeh*, une fois cuit, apporte des acides aminés essentiels, dont la lysine, nécessaire à une bonne et robuste santé.

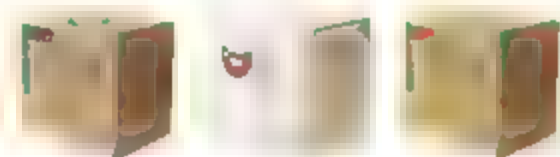
Le miso qui sert à faire la fameuse soupe (*misoshiru*) est le résultat d'un agent de fermentation efficace, le *koji*, un levain recueilli sur des haricots de soja, de riz, d'orge ou d'autres céréales qui, patiemment (un an en moyenne), décompose la pâte de fèves de soja écrasées pour donner une gamme étendue de miso, de blanc à rouge foncé, selon les levains. On en fabrique maintenant en France et on en vend quelques variétés dans les magasins d'alimentation biologiques. Il faut diluer une petite quantité dans de l'eau frémissante, rehaussée de *dashi*, agrémentée de *wakamé*, de poireaux et de carrés de *tôfu*, et chauffer à feu doux pendant quelques minutes.

### Incontournable sauce soja

Additionné de mirin, de saké, ou même de vin blanc, le miso permet de confectionner des sauces fabuleuses dans lesquelles on fait macérer légumes, poissons ou viandes. En pharmacopée, il soigne les engelures, répare les excès d'alcool et de tabac, aide à la convalescence. Enfin, l'incontournable, l'omniprésente, l'indispensable sauce de soja, le *shôyu*, serait née au XVI<sup>e</sup> siècle. Là encore, merci à l'aspergille du blé et du soja, qui produit un agent de sapidité et d'appétit totalement naturel dont les multiples arômes s'accordent avec presque toutes les nourritures terrestres. Le *shôyu* existe en cinq concentrations différentes, de la plus légère, de couleur blanche, à la plus corsée, le *tamari*. Au Japon, la sauce de soja est non seulement de tous les assaisonnements, mais elle sert aussi à cuire ou à mijoter. En France, elle



Pour tous vos assaisonnements japonais



Une grande gamme d'assaisonnements  
pour tous les goûts japonais  
www.mizkan.co.uk



**mizkan**  
Bringing Flavour to Life





sort petit à petit du « ghetto » japonais pour s'immiscer dans la cuisine des grands chefs. Cette année, un concours de recettes créatives avec de la sauce de soja sera même organisé sous la présidence du très nippophile Thierry Marx pour en explorer de nouvelles facettes.

### Une farine sans **gluten**

Le soja engendre encore deux avatars basiques et néanmoins délectables : la *kinako*, farine de soja, alliée précieuse des pâtisseries, mélangée au sucre et utilisée comme une poudre de cacao pour y rouler des *mochi* (boulettes de riz gluant) comme exemple le plus visible de son usage populaire (*kibi-dango*). Le fait qu'elle ne contienne pas de gluten la rend très diététique. Mélangée à de la farine de

mais, la *kinako* intervient dans des plans de réalimentation des enfants d'Afrique mal nourris. Ses 40 % de protéines et 20 % d'huile peuvent compenser les dommages d'un retard de croissance par un apport vital d'éléments nutritionnels essentiels. Enfin, l'huile de soja, ou *daizu-yu*, est alimentaire, saponaire ainsi que combustible pour éclairage et on ne compte plus ses usages industriels, dus à ses propriétés siccatives exceptionnelles. En Europe, elle est raffinée avec force produits chimiques, pour constituer la matière première des margarines et d'autres produits alimentaires modernes comme la vinaigrette prête à l'emploi ou les émulsions type mayonnaise. Mais non raffinée, elle conserve évidemment toutes ses qualités nutritives, lorsqu'elle est ■■



### lire

**Tofu & soja**

De Hu Shao Be

Un très bel ouvrage qui explique comment faire son propre tofu et propose

des dizaines de recettes originales magnifiquement illustrées

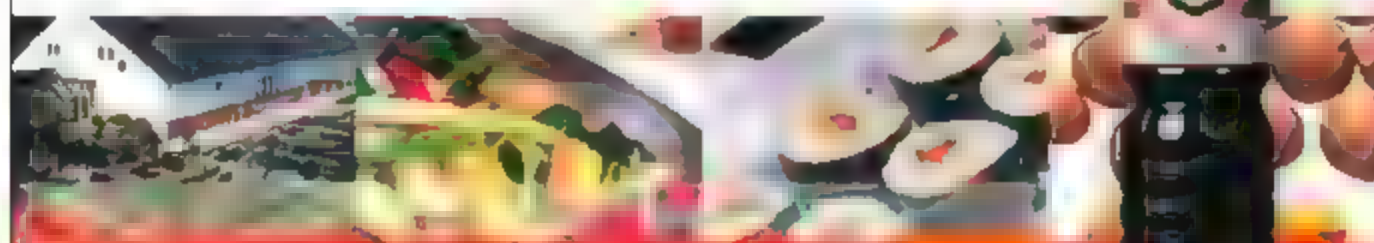
La Plage Editeur  
19,50 €



**SHODA SAUCES EUROPE**



Un avant goût du bonheur



**La recherche continue de l'excellence**

Origine au Japon. SHODA  
conditionnements : bidon à  
1 L et 500 ml, sachets et do



[www.shodasauceseu.com](http://www.shodasauceseu.com)



Distribué par







extraite de fèves torréfiées puis pressées à froid ; sa robe est jaune aux reflets verts ou bistres, ses arômes prononcés. Résistant mal à une température élevée, elle assaisonne habituellement salades ou crudités, offrant un cocktail d'oméga trois et six, les fameux acides gras essentiels.

Perfectionnées siècle après siècle, les transformations artisanales du soja en *tônyû*, *okara*, *tôfu*, *nattô*, *miso*, *shôyu*, *kinako* sont aujourd'hui concurrencées par les méthodes industrielles qui brouillent parfois une juste appréciation de ces produits sur le marché. Mais le goût reste le premier indice de qualité et les Japonais qui ont développé un art culinaire d'un raffinement extrême, n'ont pas fini d'utiliser le soja et ses dérivés. ■

(1) A condition, toutefois, de ne pas y être allergique.

## L'énergie même de la

# vie

A l'instar de ses compatriotes, Takeuchi Hisayuki connaît bien les qualités médicinales du soja. Sans être médecin nutritionniste, il a toujours appris à cuisiner et à soigner simultanément. « Loin d'être un simple légume, dit-il, le soja fait partie intégrante de la culture japonaise : pendant la fête du Setsubun, le 3 février, les enfants jettent des haricots grillés en chantant : « dehors les démons, le bonheur dans la maison ». Nutriment essentiel, la graine de soja est un microcosme qui contient le résultat de la photosynthèse compactant toute l'énergie de l'univers, de la lumière, de la terre et de l'eau. Quand on mange du soja, qui est un aliment vivant, on ingère l'énergie même de la vie ». Pour illustrer ces propos, « Hissa » nous livre ici quelques recettes à base de soja.



Ouverture très prochaine du Restaurant

# Hanawa

Spécialités dans 3 espaces différents

Cuisine Traditionnelle  
Cuisine sur plaque chauffante  
Sushi

Autour d'un jardin au premier étage.

Beaux paysages nippons sur DVD  
au salon de thé

Une atmosphère inégale

26 rue Bayard, 75008 Paris

850m2の空間を3層に分け  
2階テラス部分に日本庭園を配し  
其々独立した寿司コーナー、和食コーナー、地下には鉄板焼コーナー。  
色々なスペースにて落ち着いた雰囲気でお楽しみ頂けます。  
季節折々の日本の美しい景色DVDを写す噴き釜もご利用頂けます。



tu au lait de soja  
le chrysanthèmes au miso



### Le daizu-ni

Une recette très simple pour déguster le haricot de soja sous sa forme naturelle

Tremper 500 grammes de graines de soja dans de l'eau de source pendant une nuit, le lendemain le mettre dans une cocotte-minute, ajouter de l'eau jusqu'à couvrir les graines faire cuire pendant 15 minutes. Ajouter 200 grammes de carotte coupée en macédoine, 30 grammes d'algue Kombu coupé en petits carrés 100 grammes de sucre roux, un décilitre de sauce de soja cuire jusqu'à ce que l'eau soit totalement évaporée.

### Soupe aux Chrysanthèmes japonais au miso et au Tôfu, crème Carême

pour 4 personnes :

Faire blanchir 200 grammes de feuilles de chrysanthème (*shungiku*) filtrer et passer au mixer avec 6 dcl de bouillon de légumes ou

dashi Réserver Préparer de la soupe miso avec 4 dcl de bouillon de dashi et deux cuillers à soupe de pâte miso, ajouter 200 grammes de tofu coupé en dés, réserver Monter 60 dcl de crème fraîche avec une pincée de thé vert (maccha) pour faire une crème Carême Réchauffer la préparation de chrysanthèmes, saler et poivrer légèrement. La verser dans des bols japonais ou d'autres à votre convenance, ajouter la soupe miso et ajouter la crème Carême artistiquement. A déguster chaud (<http://www.kaiseki.com>)

### Combinaison Tôfu + Saké

#### Fabrication du tofu yô d'Okinawa

Un tofu solide est débité en cubes que l'on fait sécher quelques heures à l'ombre. On prépare des bocaux remplis d'eau de vie de riz (*Awamori*) d'un âge honorable, dans lesquels on plonge les cubes de tofu. On ensemence la

macération avec un levain de riz ou un levain rouge (*beni-koji*) et on garde la préparation au moins six mois à macérer. Les Japonais dégustent en salade ce tofu au goût de fromage cuit, en tapas, en amuse-bouche...

### Combinaison Tôfu + Tônyû

#### Tôfu au lait de soja

Coupez 300 grammes de tofu en cubes, hachez 4 noix du Périgord sur la planche coupez en julienne 2 feuilles de pérille (*ao-shiso*) et 1 feuille de menthe. Dressez le tofu dans quatre assiettes et arrosez de lait de soja tout autour ; la noix déposée sur chacun des cubes, assaisonnez-les du mélange de la pérille et de la menthe. La pérille (*shiso vert*) peut être remplacée par du basilic

**Nouvelle cuisine Japonaise (Hisayuki Takeuchi, Nicolas Bertherat, Editions Agnès Viénot, 2003)**

## UN TOFU PARFAIT, PARFAITEMENT EMBALLÉ

Que vous souhaitiez l'utiliser pour confectionner des plats traditionnels asiatiques tels que soupe miso ou fritures, en milk-shake, en desserts sans produits laitiers ou comme alternative à la viande, Mori-Nu est un tofu parfait. Incluez-le sans hésiter dans vos recettes préférées.

Pauvre en graisses et sans cholestérol, le tofu Mori-Nu convient à tous ceux qui ont opté pour une alimentation saine.

Grâce à un emballage parfaitement aseptisé, le tofu Mori-Nu n'a pas besoin d'être conservé au frais avant ouverture.



#### Notre tofu :

- est d'une qualité constante
- se conserve longtemps
- est entièrement naturel, sans conservateurs
- est doté d'un emballage antiseptique
- Est riche en protéines de soja, excellentes pour la santé



森乳とうふは森永乳業の製品です。  
Morinaga Nutritional Foods, Inc.

Visit our website for more information

[www.morinu.com](http://www.morinu.com)



# La crème du soja

Depuis la crise de la vache folle en 1996, le soja gagne aussi du terrain au rayon cosméto.

Normal : les extraits animaux sont désormais bannis des crèmes, lotions et compagnie, au profit des extraits végétaux, dont le soja. Voici six raisons de s'en réjouir

## 1 L'huile de soja hydrate la peau sans boucher les pores

Grâce à sa structure moléculaire très réduite, elle pénètre l'épiderme là où d'autres huiles vont rester à la surface. A la clé : une meilleure stimulation de la synthèse de collagène et d'élastine au cœur des cellules

■ **Crème fraîche de beauté suractivée de Nuxe**, 27€. Bourrée de protéines et polysaccharides de soja précepteurs d'hydratation

## 2 Le soja est riche en vitamine E

Et qui dit vitamine E dit antioxydants, ces molécules qui protègent la peau des agressions extérieures (UV, tabac, alcool, stress...).

■ **Concentré énergisant du Reveil d'Orlane**, 64€. Pour faire un coup d'éclat dès le matin

## 3 C'est bourré de bons acides gras

Essentiel pour hydrater la peau en profondeur et préserver son élasticité.

■ **Body Creator de Shiseido**, 43€. Ce gel raffermissant pour le corps contient de l'extrait de natto (soja fermenté) !

## 4 C'est un anti-âge naturel

Le soja est riche en phytoestrogènes, molécules qui ressemblent aux œstrogènes, ces hormones qui déclinent à partir de 35 ans chez la femme. Une découverte qui n'est pas passée inaperçue : aujourd'hui, de nombreuses crèmes et capsules anti-âge regorgent d'extraits de soja

■ **Capsules Prime Renewal de Imedeen**, 75€. Ce soin beauté par voie orale aux protéines de soja améliore la fermeté de la peau.

## 5 Le soja ralentit la repousse des poils

Intéressant pour diminuer la facture de l'esthéticienne

■ **Lait raffermissant de Body Shop**, 26,50€. Contient de l'huile de soja biologique issue du commerce équitable au Brésil

## 6 Il unifie le teint

Des essais cliniques ont montré que l'extrait de soja atténue les taches de pigmentation dues au vieillissement et à l'exposition solaire.

■ **Crème fouettée de Sephora**, 12,90€. Ses extraits de soja laissent la peau toute douce.



Body Creator  
contient de  
l'extrait de  
natto soja  
fermenté



Concentré  
énergisant une  
crème riche en  
vitamine E

## Le soja à toutes les sauces !

Sojasun, leader des produits frais à base de graine soja, se frotte les mains : ses ventes en volume sont en hausse de 56 % depuis deux ans. Une manne qui a attiré une foule de concurrents dont le leader mondial des produits laitiers Danone, qui a lancé récemment Sevea, Senja et Essensis, trois gammes de yaourts au soja

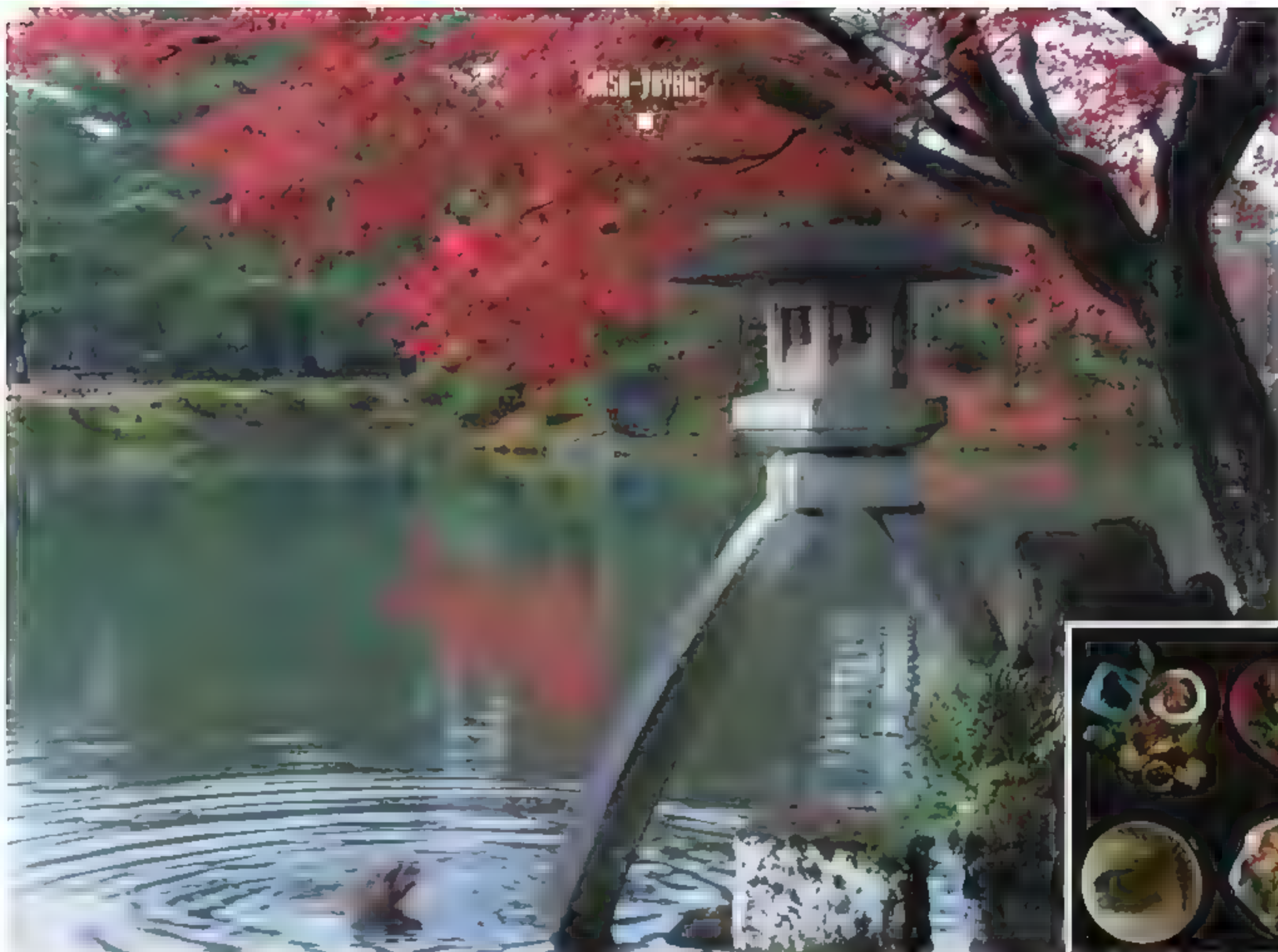
Ce n'est pas la première fois que le groupe essaie de courtiser végétariens et autres "health addict" avec des produits à base de soja. En 1999, lançait déjà Sevea, à l'époque yaourt brassé au soja à cheval entre le laitier et le végétal. Le produit n'avait pourtant fait qu'une courte apparition dans les étagères, du fait de ce positionnement trop flou. Ce lancement faisait déjà suite à un autre flop : une recette, mi-yaourt, mi-soja commercialisée en 1991 sous le même nom.

Aujourd'hui, le troisième coup d'essai pourrait être le bon : en 2004, les ventes d'aliments à base de soja ont progressé de 10% en Europe (toutes marques confondues), atteignant €1,6 milliard de chiffre d'affaires

## en savoir plus

sur le soja dans nos assiettes  
[www.lanutriton.fr](http://www.lanutriton.fr) excellente  
source d'info santé indépendante





Le jardin Korakuen de Kanazawa et, ci-dessus un repas typique de la région d'Ishikawa.

# Ishikawa

## découvrez un autre Japon

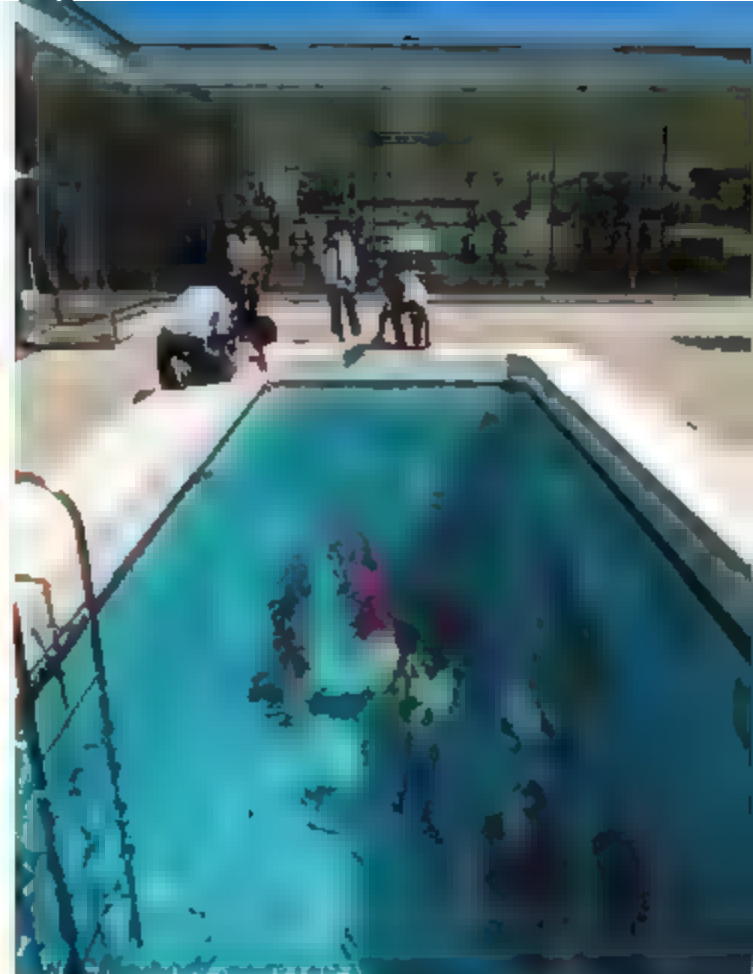
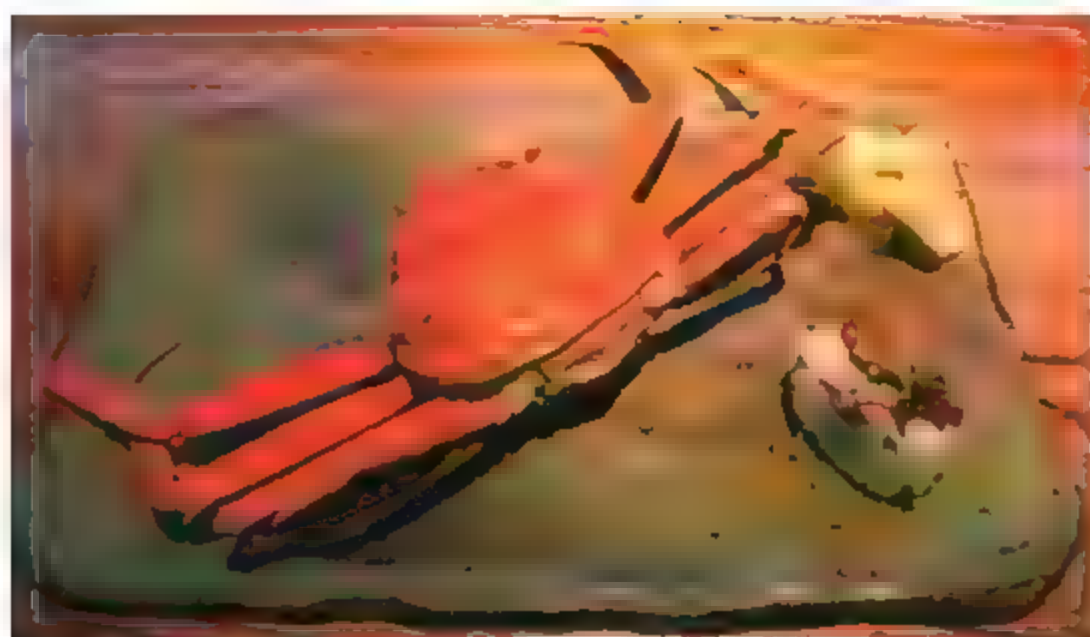
A UNE HEURE D'AVION DE TOKYO, LA RÉGION D'ISHIKAWA, PEU FRÉQUENTÉE PAR LES TOURISTES ÉTRANGERS, EST POURTANT UN CONCENTRÉ DE JAPON TRADITIONNEL : SOURCES THERMALES, PAYSAGES ET JARDINS QUI COMPTENT PARMI LES PLUS BEAUX DE L'ARCHIPEL, ET SURTOUT : EXCELLENT SAKÉ !

Par Asako  
**Kimura**

**L**a meilleure chose à faire, lorsqu'on débarque à l'aéroport d'Ishikawa Komatsu, est de se rendre à Yamashiro une petite ville de bains thermaux bien représentative de cette région qu'on appelle le Hokuriku. Passée l'entrée d'une maison au charme typique du style Edo, le jeune chef du restaurant « Kame-sushi », Shunichi Ishikawa, nous accueille d'un sonore « Irrashaimassé ! ». Sur le présentoir sont étalés toutes sortes de poissons de saison locaux. « Cette année, explique-t-il, la mer du Japon est restée très chaude et la



Le King crab,  
l'une des  
spécialités  
d'Ishikawa



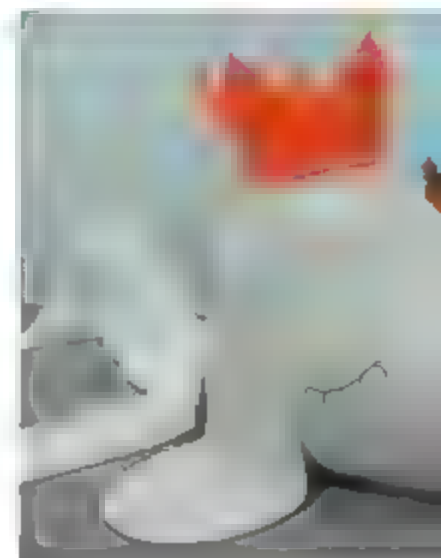
La fausse piscine  
de Leandro Erlich  
au musée du XXI<sup>e</sup>  
siècle d'art  
contemporain de  
Kanazawa

« La pêche a été abondante ». Tout en papotant, le chef prépare un à un nos sushis avec une idée très précise de l'ordre dans lequel nous devons les déguster : d'abord un calamar, puis trois poissons, puis deux types de crevettes, un coquillage, un crabe, une laitance de morue et enfin une soupe de daurade. Tout cela d'une fraîcheur incomparable. Il va nous falloir un bon bain pour digérer ce festin ! Cela tombe bien, la ville regorge de *onsen* et de *rotenburo* (bains en plein air) où l'on peut se délasser en admirant les très beaux paysages de montagne. En s'éloignant un peu à pied de « Kame-sushi », on arrive à l'atelier de Seika, 4<sup>e</sup> du nom. On passe l'enseigne et on pénètre dans une salle d'exposition où sont alignées ses pièces d'artisanat. Le style de céramique locale est le Kutani. Les motifs sont simples, colorés et

chaleureux. Le style Kutani est originaire de 4 villes du département d'Ishikawa : Kanazawa, Komatsu, Kaga et Nomi. Aux environs de 1655, sous l'impulsion d'un groupe de Daimyos, la production devient industrielle. Elle est alors caractérisée par l'emploi de bleu et de vert. Mais cette période ne dure qu'une cinquantaine d'années et ces Kutani première manière, appelés « Kokutani » (vieux Kutani), ont aujourd'hui une valeur inestimable. Un siècle plus tard, le Daimyo de Kaga fait construire plusieurs fours et relance la production au point que, durant l'ère Meiji, la région exporte sa céramique à l'étranger. Grand succès à Vienne en 1873 ! On voit alors apparaître des Kutani avec des motifs occidentaux. On peut voir des exemples de toute cette évolution à l'atelier Seika.

Comme Kyoto à laquelle on la compare souvent, Kanazawa a échappé à la destruction de la guerre, et foisonne de monuments historiques. Sa principale attraction est sans aucun doute le jardin Kenroku-en, considéré comme l'un des trois plus beaux du Japon. Le 5<sup>e</sup> Daimyo de Kaga en commença l'élaboration en aménageant les abords d'un étang. Le jardin fut ensuite régulièrement agrandi jusqu'à atteindre aujourd'hui 11,4 ha ! Les Daimyos de Kaga, connus pour leur amour de l'art et de la culture, mélangèrent dans ce jardin des éléments modernes et classiques qui en font un lieu unique. Juste à côté, se trouve le « Musée du XXI<sup>e</sup> siècle d'art contemporain » qui a ouvert ses portes en 2004. Il présente des œu-

L'une des œuvres  
ludiques du musée  
du XXI<sup>e</sup> siècle de  
Kanazawa



*Agence de  
voyages  
spécialisée*

**JAPON**

13 Rue Villébois - 75001 PARIS  
Tel: 01 42 96 09 32  
Fax: 01 42 97 57 49  
res@destinationjapon.fr  
http://www.destinationjapon.fr

Ouverture:  
Lundi-vendredi: 09h-19h  
samedi: 09h-18h  
Sans interruption



## Bonnes adresses

**Kame-sushi**, 17-8-2 Yamashiro-onsen Kaga-shi Ishikawa

Tél +81 (0)761 76 0556 [www.kame-sushi.com](http://www.kame-sushi.com)

**21st Century Museum of Contemporary Art, Kanazawa**,

1-2-1 Hirosaka Kanazawa-shi Ishikawa

Tél +81 (0)76 220 2800 <http://www.kanazawa21.jp/>

**Kutani-yaki Museum**,

1-10-13 Da.shoji Jikatamachi Kaga-shi Ishikawa

Tél +81 (0)761 72 7466 [www.kutani-mus.jp](http://www.kutani-mus.jp)

**Manzairaku**, 1-47 Tsurugi-honmachi Hakusan-shi Ishikawa

Tél +81 (0)761 93 1180 <http://www.manzairaku.co.jp>

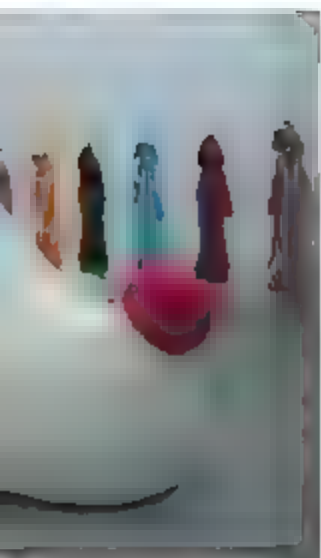
\*Visite avec dégustation est possible avec réservation 3 jours d'avance

**Wataya**, 55-2 Sannomiya-machi Hakusan-shi Ishikawa

Tél +81 (0)761 92 0570 <http://www.tsurugi-wataya.co.jp>

res étonnantes et souvent ludiques comme cette fausse piscine de l'Argentin Leandro Erlich où l'on peut pénétrer « sous l'eau », le mur végétal du Français Patrick Blanc ou encore cette perspective magique créée par l'Indien Anish Kapoor. La plus petite œuvre d'art du Musée est une mauvaise herbe factice « poussant » dans une vraie fissure ! Le bâtiment de verre, d'une étonnante fluidité, a été dessiné par Sejima Kazuyo qui a aussi conçu l'annexe du Louvre à Lens

A 30 minutes en voiture de Kanazawa se trouve la ville de Hakusan. Elle est entourée d'une part du mont Hakusan (considéré comme la 3<sup>e</sup> plus belle montagne du Japon) et de la rivière Tadori dont l'eau est parfaite pour la fabrication du saké. Les nappes phréatiques de Hakusan contiennent en effet la quantité de minéraux idéale pour élaborer l'un des meilleurs vins de riz du pays : le Hakusan Kikusake. Un peu à l'image des vins en France, il existe 5 AOC différentes pour le Hakusan Kikusake dont le « Manzairaku », créé au début du XVIII<sup>e</sup> siècle. On longe la rivière jusqu'à ce qu'apparaisse, en haut d'une colline, une grande fabrique, construite en bois et en briques dans le style occidental. Les amateurs de clichés seront déçus car on ne voit pas ici d'employés en yukata courant les uns derrière les autres, un seau de riz sur l'épaule. Le directeur de Manzairaku, Kohori Sachio, nous montre fièrement ses installations et nous fait sentir le riz qui fermente doucement dans une immense cuve. Une odeur à ■■



Découvrez la gastronomie japonaise...

## ... au Japon !

Wasabi\* propose à ses lecteurs de découvrir non seulement les plus beaux temples et jardins du Japon mais aussi l'infinité variée des spécialités culinaires nipponnes : sushis, tempura, kaiseki... Sans oublier la visite du marché au poisson de Tokyo au moment où l'activité bat son plein.



**Pour seulement 2097 euros TTC !**

Le prix comprend l'aller-retour France Japon en vol direct (hors taxes d'aéroport), le shinkansen entre Tokyo et Kyoto 6 nuits d'hôtel (base chambre double) et les repas. Deux dates au choix : du 6 au 13 juin et du 5 au 12 septembre

Voir le programme détaillé et les modalités d'inscription sur

[www.wasabi.fr](http://www.wasabi.fr)

Rens. : 01 42 08 50 47 ou [info@wasabi.fr](mailto:info@wasabi.fr)



Nom  
Prénom  
Adresse

Tél.:

Souhaitez-vous m'inscrire au Wasabi Tour de  
**Juin 2007** **Septembre 2007** (rayer la mention inutile)

Nombre de personnes

**Coupon à renvoyer à : Wasabi, 40 rue de Mouzaïa, Paris 75019**  
**Accompagné d'un chèque de 10% du prix du voyage (soit 210 euros pour une personne et 420 euros pour deux) à l'ordre de Jalpak.**

\*Voyage spécialement organisé par l'agence Jalpak pour Wasabi





Leau du mont  
Hakusan est idéale  
pour le sake

■ ■ la fois âcre et sucrée. « Ce sera un très bon saké ! », prédit-il, bien qu'à ce stade, le saké soit encore opaque et qu'on entende le bruit des bulles dues à la fermentation. Toujours à Hakusan se trouve une auberge datant de 1865, « Wataya » où nous terminerons notre excursion. Pour y arriver, on passe par le jardin d'un sanctuaire shinto. On est ensuite servi dans un salon particulier avec vue sur le jardin, un luxe qu'on ne pourrait que difficilement s'offrir à Tokyo. Cette fois, c'est un repas des montagnes qui nous attend autour de l'irori (foyer creusé dans le sol) Poissons et viandes grillées... Gochisosama\* Ishikawa ! ■

\*Formule utilisée en fin de repas et signifiant à peu près : « nous avons fait bonne chère ».



Wataya, un petit restaurant cache derrière un sanctuaire shinto



● KIOKO

LE SOUÛ DU JAPON 京子 CHEZ VOUS

**PLUS DE 3000 ARTICLES SUR DEUX ÉTAGES POUR CUISINER JAPONAIS**  
Thés, sushis, soupes...  
... ainsi qu'un large choix de vaisselle japonaise



Magasin :  
46 RUE DES PETITS CHAMPS - 75002 PARIS  
Tél 01 42 61 33 65 - Fax 01 40 15 91 00





Pour les professionnels :  
37-39 RUE LÉON GEFROY - 94400 VITRY/SEINE  
Tél : 01 45 21 46 99 - Fax 01 45 21 16 44



# La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PRÈS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PLUS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS N'INDIQUONS ICI QUE CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ OU LEUR AUTHENTICITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : [WWW.WASABI.FR](http://WWW.WASABI.FR) OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

## 1<sup>er</sup> arrondissement

■ ANI	01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne	
■ ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI	
8-12, rue Bertin Poirée	01 44 76 06 06
■ DESTINATION JAPON (VOYAGE)	01 42 96 02 32
11 rue Villedo	
■ EBISU	01 42 61 05 90
19, rue St Roch	
■ EDOKKO	01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré	
■ FOUJITA	01 42 61 42 93
41 rue St Roch	
■ FOUJITA 2	01 49 26 07 70
7 rue du 29 Juillet	
■ FUKUYA	01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec	
■ HELLO SUSHI	01 42 96 37 27
43, rue St Anne	
■ HIGUMA	01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne	

• **HIGUMA** •  
Spécialité de ramen



163 rue Saint Honoré 75001 Paris  
Tél : 01 58 62 49 22  
Ouvert tous les jours

*Parlez donc le japonais*

**ECOLE DE LANGUES DE TENRI**

Cours de japonais intensifs  
Débutant / Faux débutant Juillet - Août/Sept

Sejour linguistique au Japon - août-  
3 semaines cours, activités culturelles, visites

Formation professionnelle agréée

Association Culturelle Franco-Japonaise de Tenri  
8-12, rue Bertin Poirée 75001 Paris  
Tel 01 44 76 06 06  
[www.tenri-pans.com](http://www.tenri-pans.com)  
M<sup>o</sup> Châtelet ou Pont-Neuf

■ HIGUMA	01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré	
■ JAPORAMA	01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel	
■ KILALA	01 47 03 35 57
7 rue des Moulins	
■ KINUGAWA	01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor	
■ KUNITORAYA	01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne	
■ LAI LAI KEN	01 40 15 96 90
7 rue Sainte Anne	
■ LIBRAIRIE JUNKUDO	01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides	
■ MATSUDA	01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch	
■ MATSURI RICHELIEU	01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu	
■ MIDORY	01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec	
■ MIYOSHI	01 42 86 80 80
11 rue Danielle Casanova	



**NODAIWA**

Paris Tokyo

Spécialité d'anguilles grillées,  
une tradition japonaise

272, rue Saint-Honoré, Paris 1<sup>er</sup>  
**01 42 86 03 42**

■ NAMIWAYA	01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne	
■ NODAIWA	01 42 86 03 42
272 rue Saint Honoré	
■ OFFICE DU TOURISME JAPONAIS	
4 rue Ventadour	01 42 96 20 29
■ RANMARU	01 42 96 08 80
25, rue de Richelieu	
■ SAGANO	01 40 41 04 45
10, 12 rue des Prêcheurs	
■ SAPPORO RAMEN	01 40 15 98 68
276, rue Saint Honoré	
■ SAPPORO RAMEN	01 42 60 80 98
37 rue Sainte Anne	
■ SHOSAI	01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune	
■ SUSHI COMPANY	01 55 35 34 00
22, rue des pyramides	
■ SUSHI GAN	01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs	
■ SUSHIRAMA	01 40 26 30 75
14 rue Bertin Poirée	



**TAKARA**

14 rue Molière  
75001 Paris  
**01 42 96 08 38**

Fermé lundi  
et dimanche midi

■ TAKARA	01 42 96 08 38
14 rue Molière	
■ TORAYA (pâtisserie)	01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin	
■ TOTOYA	01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis	
■ YELLA TOKYO	01 42 38 62 41
14, rue du Cygne	
■ YAKINIKU	01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne	
■ YASUBE	01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne	
■ YU HEISEI	01 42 80 55 50
11 rue Sainte Anne	
■ ZEN	01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle	

## 2<sup>e</sup> arrondissement

■ AAA (ECOLE DE JAPONAIS)	01 42 66 69 05
21 rue d'Anon	



<b>AICHI</b>	01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu	
<b>BOOK OFF (librairie)</b>	01 42 60 00 66
29 rue St-Augustin	
<b>COMPTON DU SUSHI</b>	01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau	
<b>DEVANT VOUS</b>	01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu	
<b>EDOKKO</b>	01 40 07 11 81
27 boulevard des Italiens	
<b>FURUSATO</b>	01 42 33 49 61
60 rue Montorgueil	
<b>HOKKAIDO</b>	01 42 60 50 95
14, rue Chabannais	
<b>JUJIYA (ÉPICERIE)</b>	01 42 06 02 22
46 rue Sainte-Anne	
<b>KIM CHI</b>	01 42 96 55 76
5, rue de Louvois	
<b>KINTARO</b>	01 47 42 13 14
24, rue Saint-Augustin	
<b>KIYOKO (ÉPICERIE JAPONAISE)</b>	01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs	
<b>KOETSU</b>	01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne	
<b>KOHIN</b>	01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne	
<b>KOUCHIYAKI</b>	01 40 20 94 45
41, rue Sainte-Anne	

<b>KYOTORI</b>	01 42 60 06 99
10 rue Chabannais	
<b>MATSU SUSHI</b>	01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo	
<b>MATSURI SUSHI</b>	01 40 26 11 13
26 rue Leopold Belian	
<b>MOMIDJI</b>	01 47 42 844 88
9 rue de Hanovre	
<b>OGURA</b>	01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière	
<b>OKINAWA</b>	01 42 96 21 68
19, rue Saint-Augustin	
<b>TAKE</b>	01 40 17 06 06
10, rue de Port Mahon	
<b>TOKYO SUSHIS</b>	01 45 08 15 50
37 rue Montmartre	
<b>TOYOTOMI</b>	01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs	
<b>YAMAMOTO</b>	01 48 27 96 26
6, rue Chabannais	
<b>YOKOSUNA</b>	01 45 08 52 75
2, rue Leopold Belian	

### 3<sup>e</sup> arrondissement

<b>TAÉKO</b>	01 48 04 34 59
38, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)	

<b>SUSHI BAR</b>	01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne	
<b>SUSHIBOX</b>	01 42 74 56 15
40, rue de Turenne	
<b>SUSHI SHOP</b>	08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne	
<b>SUSHI WEST</b>	01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne	
<b>TSUBAKI (GALERIE)</b>	01 42 77 02 06
257 rue St-Martin	
<b>YOSHIGAWA</b>	01 48 04 35 00
184 rue St Martin	

### 4<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKATSUKI</b>	01 42 76 71 27
15, rue des Archives	
<b>ALLO SUSHI</b>	01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce	
<b>AOYAMA</b>	01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie	
<b>BISTRO TOKYO</b>	01 42 72 11 11
20 rue des Lombards	
<b>KAT (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 53 34
36 rue François Miron	
<b>ISAMI</b>	01 40 46 08 97
4, quai d'Orléans	
<b>KAZE (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 04 07 04
11 rue François Miron	
<b>KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)</b>	01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe	
<b>KYO</b>	01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie	
<b>MIKA</b>	01 48 04 04 80
38 rue des rosiers	
<b>MINORI</b>	01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée	
<b>SUN</b>	01 48 04 89 88
14 bd de Sebastopol	
<b>LE PALAIS DES THÉS</b>	01 48 87 80 60
64 rue Vienne du Temple	
<b>SUSHI PARADIS</b>	01 42 78 98 83
7 rue François Miron	
<b>TAKAOKA</b>	01 42 74 17 96
76 quai de l'Hotel de Ville	
<b>TAKIMI</b>	01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple	

### 5<sup>e</sup> arrondissement

<b>ANIDA</b>	01 43 36 67 43
121 rue Monge	
<b>ASIA TEE</b>	01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Genevieve	
<b>GIN KAN</b>	01 43 54 57 98
4 rue des Fosses-St-Jacques	
<b>INAGIKI</b>	01 43 54 70 07
14 rue de Pontaise	
<b>MATSUDO YAKI</b>	01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 44 06 75 00
111, rue Monge	
<b>SASHIMI BAR</b>	01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St-Jacques	

<b>SUSHI KIBAN</b>	01 47 07 58 85
11 rue Berthollet	
<b>YAGIU</b>	01 43 54 01 11
20, rue Saint Séverin	

### 6<sup>e</sup> arrondissement

<b>AZABU</b>	01 46 33 72 05
3, rue André Mazet	
<b>ITADAKI</b>	01 43 26 68 25
64 rue Monsieur le Prince	
<b>HANAFUSA</b>	01 43 26 50 29
4 passage de la petite boucherie	
<b>JAPOTORI</b>	01 43 29 00 54
41 rue Monsieur le Prince	
<b>KIM'S ORIENT EXTREME</b>	01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy	
<b>KYOTORI</b>	01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince	
<b>MANDARINE SUSHI</b>	01 42 22 25 21
32 rue St Placide	
<b>SUSHI HOUSE</b>	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
<b>TOKUGAWA</b>	01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse	
<b>TOKYOTORI</b>	01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince	
<b>TSUKIZI</b>	01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux	
<b>YAKUJAPU</b>	01 42 22 17 74
8, rue du Sabot	
<b>YEN</b>	01 45 44 11 18
22 rue St Benoît	
<b>YUSHI</b>	01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux	

### 7<sup>e</sup> arrondissement

<b>ARI</b>	01 43 06 14 18
1 rue Pierre Leroux	
<b>ARIDO</b>	01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle	
<b>DAIKON</b>	01 45 55 82 21
26, rue Surcouf	
<b>MAISON DU SUSHI</b>	01 45 51 24 24
44 avenue Bosquet	
<b>MIYAKO</b>	01 47 05 41 83
121 rue de l'Université	

### 8<sup>e</sup> arrondissement

<b>BARAKI</b>	01 56 89 11 00
30, avenue Georges V	
<b>BARAMAKI</b>	01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3 <sup>e</sup> étage du Printemps)	
<b>CHAJIN (THÉ JAPONAIS)</b>	01 53 30 05 24
24 rue Pasquier	
<b>FUKUOKA</b>	01 40 07 05 58
23 rue des Mathurins	
<b>HYOTAN</b>	01 42 25 26 78
3, rue d'Artois	



**LE SPECIALISTE DES PRODUITS ALIMENTAIRES JAPONAIS**

Foodex SA

4, impasse des carrières - 75016 Paris - Tel. : 33(0)1 46 47 44 39



<b>■ INANWA UMAMI AN</b>	01 45 61 09 79
27, rue du Collège	
<b>■ JIPANGUE</b>	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	
<b>■ KAKYO</b>	01 45 22 21 06
7 rue Clapeyron	
<b>■ KINUGAWA</b>	01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
<b>■ KINUGAWA &amp; HANAWA</b>	01 45 63 08 07
26 rue Bayard	
<b>■ KOHOHANA</b>	01 45 62 15 88
1 bis rue Jean Mermoz	
<b>■ KYOTO</b>	01 53 75 11 49
6, rue Corvetto	
<b>■ KYOTO ST LAZARE</b>	01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly	
<b>■ LO SUSHI</b>	01 45 62 01 00
8, rue de Berri	
<b>■ MAN RAY</b>	01 56 88 36 36
82/34 rue Marbeuf	
<b>■ MELJI</b>	01 45 62 30 14
24 rue Marbeuf	
<b>■ NAKA</b>	01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu	
<b>■ OKAME</b>	01 45 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré	
<b>■ PLANET SUSHI</b>	01 53 30 03 03
37 bd. Maiesherbes	
<b>■ SUSHI JAPÔ</b>	01 44 90 00 61
53, rue de Rome	
<b>■ SUSHI SHOP</b>	06 25 56 88 88
69 rue de la Boétie	
<b>■ YAKI KOCHI</b>	01 43 59 51 86
35 rue La Boétie	
<b>■ YAMACHI</b>	01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly	
<b>■ YASAMI</b>	01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance	

## ● 9<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ CAFÉ PENINSULE</b>	01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre	
<b>■ FUJI SUSHI BAR</b>	01 48 74 36 53
5 rue Joubert	
<b>■ FUJI YAKI</b>	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	
<b>■ IZAAKI</b>	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
<b>■ KIDAYA</b>	01 45 28 12 88
16 rue Lafayette	
<b>■ KUSHI YAKI</b>	01 49 70 05 24
41 rue de Rochefouart	
<b>■ MATSUSAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>■ MOMOKA</b>	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
<b>■ NEW MATSUZAKA</b>	01 48 00 94 64
16 rue Montyon	
<b>■ NEW YAKI KOBE</b>	01 40 07 18 88
14, rue de Sèze	
<b>■ SAKURAYA</b>	01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière	

<b>■ SHIMIZU</b>	01 48 00 92 76
11 Rue Bergère	
<b>■ SUSHI BOUBOU</b>	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	
<b>■ SUSHI YAKI</b>	01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue	
<b>■ TONEGAWA</b>	01 42 85 29 19
8, rue Godot de Mauroy	
<b>■ YAMAMURA</b>	01 48 00 90 19
1, rue Bergère	
<b>■ YAMATO</b>	01 48 74 88 08
49 bd de Clichy	
<b>■ YOCENO</b>	01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre	

## ● 10<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ DAI SAN OSAKA</b>	01 42 40 60 35
15, av. Claude Volletaux	
<b>■ MISHKURA</b>	01 40 22 99 98
12 rue du Faubourg Poissonnière	
<b>■ OISHI SUSHI</b>	01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc	
<b>■ PLOUM</b>	01 42 00 11 90
20 rue Alibert	
<b>■ SUSHI SAKÉ</b>	01 40 38 37 65
247 rue du fbg St Martin	
<b>■ TONGYAKI</b>	01 48 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin	
<b>■ VILLA FUJI</b>	01 40 34 20 66
210 rue Lafayette	
<b>■ WAKO</b>	01 48 07 08 88
208 bis, rue Lafayette	
<b>■ YAMADA</b>	01 48 07 01 89
188, rue du fbg St Martin	

## ● 11<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ AKIRA</b>	01 40 21 08 53
6, av. de la République	
<b>■ CENTRE FRANCO JAPONAIS</b>	
8 passage Turquetil	
<b>■ ESPACE JAPON</b>	
9 rue de la Fontaine au roi	
<b>■ FUJIWARA</b>	01 47 00 42 50
21 rue de la Roquette	
<b>■ KAMPEI</b>	01 43 48 17 08
193 bd Voltaire	
<b>■ KIMONO</b>	01 49 23 44 85
115, rue St Maur	
<b>■ KIMOSUZI</b>	01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette	
<b>■ MONJI</b>	01 48 06 14 72
20 rue Daval	
<b>■ MAOKI</b>	01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand	
<b>■ SAKURA</b>	01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette	
<b>■ SUKIYAKI</b>	01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette	

<b>■ SUSHI</b>	01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple	
<b>■ TAKANO</b>	01 47 00 41 18
47 Bd. Richard Lenoir	
<b>■ TOYAMA</b>	01 43 56 15 11
109 bd de Charonne	
<b>■ YACODAI</b>	01 40 21 62 33
41 rue de la Roquette	
<b>■ YAPANI SUSHI</b>	01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir	

## ● 12<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ GINZA</b>	01 43 46 61 96
1, rue Corbinau	
<b>■ HAYASHI</b>	01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes	
<b>■ IZAKAYA</b>	01 46 28 93 88
58 rue de Lyon	
<b>■ KASHIWAZAKI</b>	01 43 07 30 58
4, rue Crozatier	
<b>■ KOCHIYAKI</b>	01 43 41 59 64
3, rue Erard	
<b>■ MIKACHI</b>	01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes	
<b>■ NAGASAKI</b>	01 43 48 66 05
216 rue du Faubourg St Antoine	
<b>■ ROBATA</b>	01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen	
<b>■ SAMOURAI</b>	01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar	
<b>■ SUSHI ZEN</b>	01 43 41 83 34
138, rue de Charenton	
<b>■ YEGO</b>	01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil	
<b>■ ZENGO</b>	01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy	

## ● 13<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ DELICE SUSHI</b>	01 47 07 03 33
69, rue Broca	
<b>■ ISHIKAWA</b>	01 53 79 12 76
45 rue Albert	
<b>■ JAPONIKA</b>	01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy	
<b>■ MAKI SUSHI TOKYO</b>	01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac	
<b>■ MATSUYAMA</b>	01 45 88 22 18
11 13 bd Auguste Blanqui	
<b>■ PARIS TOKYO</b>	01 43 37 07 33
7 rue Véronèse	
<b>■ SAMOURAI</b>	01 45 82 88 88
42 avenue de la Porte d'Ivry	
<b>■ TEKKABA</b>	01 40 77 10 08
73 Bvd Vincent Auriol	
<b>■ TOKYO OSAKA</b>	01 44 24 38 48
207 avenue de Choisy	
<b>■ TORI ICHI</b>	01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss	

## ● 14<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ATSUMI</b>	01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité	
<b>■ GINZA</b>	01 43 20 43 54
50 rue Daguerre	
<b>■ HASHIMOTO</b>	01 45 43 70 58
48, rue Didot	
<b>■ HOSHI</b>	01 43 27 18 21
11, rue de la Gaité	
<b>■ KIRAKUTEI</b>	01 45 42 33 15
38, rue Pernetty	
<b>■ MIMOSA</b>	01 43 21 98 12
9, rue de la Gaité	
<b>■ PAN SUSHI</b>	01 40 44 00 87
147, av. du Maine	
<b>■ SUSHITORA</b>	01 45 42 79 76
113, rue Didot	
<b>■ SUSHI GOZEN</b>	01 40 47 55 01
20 rue Delambre	
<b>■ TORICHO</b>	01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse	
<b>■ YAMATO</b>	01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse	

## ● 15<sup>e</sup> arrondissement

<b>■ ARITO MONTPARNASSE</b>	01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée	
<b>■ BENKAY</b>	01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle	
<b>■ FUJIYAMA MONTPARNASSE</b>	01 45 38 98 18
37, avenue du Maine	
<b>■ JAPAN SUSHI EXPRESS</b>	01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard	
<b>■ JUBOYA</b>	01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs	
<b>■ KASEIO SUSHI</b>	01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lafèvre	
<b>■ KANAE (superette)</b>	01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe	
<b>■ KOKUMI</b>	01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard	
<b>■ KOYUKI</b>	01 45 32 57 56
20, rue Gramme	
<b>■ LÉGENDE DU JAPON</b>	01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles	
<b>■ MAISON DE LA CULTURE DU JAPON</b>	
101 bis quai Branly	
<b>■ MATCHAN</b>	01 45 77 03 50
55 rue du Théâtre	
<b>■ NIPPON SUSHI</b>	01 48 28 35 28
2, rue Lefèvre	
<b>■ NOMIYA</b>	01 40 43 9 91
6 rue d'Alleray	
<b>■ OKAYAMA</b>	01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel	
<b>■ OSAKA VOULLE</b>	01 45 31 35 28
40 rue de Vouille	
<b>■ SANMARU SUSHI</b>	01 45 75 20 00
28 rue Tiphaine	
<b>■ SUSHI BENTO</b>	01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles	



NOUVEAU DANS LE 16<sup>e</sup>

Après Yushi Saint-Germain, inauguré en 2000, le Laotien Gabriel Lwin ouvre une nouvelle adresse rue de Longchamp. Au menu, une cuisine d'inspiration japonaise revue et corrigée par Jean-Paul Lwin, un ancien du Mandala Ray, et un spécialiste de la cuisine cantonaise, M. Meng. Cela donne des "sushis au canard laqué" ou du "homard sauce chili" le tout servi dans le cadre plus chinois que nippon de l'ancien Ngo. Original !

**Yushi 16, 70 rue de Longchamp, Paris 16<sup>e</sup>, 01 47 04 53 20.**

<b>TAGAWA</b>	01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle	
<b>TAKI</b>	01 45 70 42 28
54 rue du Docteur Finlay	
<b>TANAYURA (THÉ JAPONAIS)</b>	01 45 79 20 67
83 rue Fondary	
<b>TOKYO SUSHI</b>	01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire	
<b>YAMATO</b>	01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs	
<b>YANASÉ</b>	01 42 60 07 20
75 rue Vasco de Gama	

16<sup>e</sup> arrondissement

<b>AKASAKA</b>	01 42 88 77 86
9 Rue Nicolo	
<b>COMME DES POISSONS</b>	01 45 20 70 37
24, rue de la Tour	
<b>DONO</b>	01 46 47 47 77
7 rue Gros	
<b>GO SUSHI</b>	01 45 25 41 03
38, rue Ranelagh	
<b>MATSURI</b>	01 42 24 96 85
2 rue de Passy	
<b>MIYAGAWA</b>	01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles	
<b>NANA-YA (TRAITEUR)</b>	01 46 47 79 48
81 avenue Mozart	
<b>NINA SUSHI</b>	01 44 05 10 98
81 rue de Longchamps	
<b>OKYOTO</b>	01 46 51 20 84
10, rue Chanez	
<b>OSAKA</b>	01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet	

<b>OZU</b>	01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies	
<b>PLANET SUSHI</b>	01 45 20 10 10
29 rue Bois de Vent	
<b>SUSHI RIVAYMET</b>	01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption	
<b>SUSHI WEST</b>	01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps	
<b>TAMPOPO</b>	01 47 27 74 52
66, rue Lauriston	
<b>YUSHI 16</b>	01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp	

17<sup>e</sup> arrondissement

<b>AYAME</b>	01 42 27 98 00
10, rue Rennequin	
<b>CINESUSHI</b>	01 40 08 08 78
15 rue des Fermiers	
<b>EBIKO</b>	01 47 64 38 27
47/51 rue des Acacias	
<b>KAMNO</b>	01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy	
<b>KIFUNE</b>	01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand	
<b>MAKO</b>	01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon	
<b>MISSADA</b>	01 46 22 11 77
45 rue Laugier	
<b>MINATO SUSHI</b>	01 44 85 53 00
103, rue Legendre	
<b>NAGANO</b>	01 48 88 90 53
117 rue de Tocqueville	
<b>NAKAMURA</b>	01 40 55 96 72
25, rue Brey	
<b>NAOKO</b>	01 40 08 08 78
11 rue Biot	
<b>SHIMANO</b>	01 45 72 60 76
9, rue Beidor	
<b>SHOGUN SUSHI</b>	01 43 80 72 88
139, rue Cardinet	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville	
<b>SOLEIL LEVANT</b>	01 45 74 21 68
4 rue Troyon	
<b>SUSHI BA</b>	01 42 93 11 30
99 rue des Dames	
<b>SUSHI BAR</b>	01 45 74 41 02
12 rue des Acacias	
<b>SUSHI KAMI</b>	01 42 27 14 22
38, rue Laugier	
<b>SUSHI WADA</b>	01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe	
<b>SUSHI WEST</b>	01 42 27 50 00
1 rue Joffroy d'Abans	
<b>SUSHI YAKITORU</b>	01 45 74 10 88
115, rue Legendre	
<b>SUSHI</b>	01 45 72 03 59
51 rue Bayen	
<b>YAMATO</b>	01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles	

<b>ZENZAN</b>	01 53 81 00 75
4, rue Brey	

18<sup>e</sup> arrondissement

<b>ASUKA</b>	01 42 55 50 91
145, rue Marcadet	
<b>CHUYODA</b>	01 42 23 11 11
112, rue Lamarck	
<b>JUN KOU KO</b>	01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs	
<b>KEIKO</b>	01 46 06 41 23
145 rue Ordener	
<b>KINTARO</b>	01 42 57 27 97
106 bd Rochecouart	
<b>MIYAZAKI</b>	01 42 29 18 71
2 rue Lagille	
<b>NAOKO</b>	01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses	
<b>SAKAMA</b>	01 53 28 08 35
46 bd de Clichy	
<b>SUSHI AKASHI</b>	01 44 90 05 68
5 rue Forest	
<b>TOKYO</b>	01 42 54 3112
40 rue Custine	

19<sup>e</sup> arrondissement

<b>ARIGATO</b>	01 42 38 96 78
47 rue de Belleville	
<b>MINOWA CONCEPT</b>	01 42 38 96 24
11 rue de la Villette	
<b>NAKAGAWA</b>	01 42 08 43 22
9 rue Lassus	
<b>PRÊT À CURE</b>	01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes	
<b>SUSHI YA</b>	01 42 02 85 82
12 rue Pradier	
<b>TIBO'S</b>	01 42 45 00 45
161 rue Marin	

20<sup>e</sup> arrondissement

<b>ASAMI</b>	01 43 58 78 27
36 rue de Belleville	
<b>SAPPORO</b>	01 43 73 88 70
152 bd de Charonne	
<b>SUSHI BAN</b>	01 42 41 28 99
153 rue de Belleville	
<b>TAJOCHI</b>	01 47 97 03 96
7, rue du Cher	

## Boulogne-Billancourt

<b>SANDO</b>	01 46 55 82 61
8 rue Jean-Pierre Timbaut	
<b>SHINJYU</b>	
<b>CENT SUSHI</b>	01 47 48 98 00
29 rue An	
<b>La Boule-Bleue</b>	
<b>TOTTORI</b>	01 47 48 98 00
29 rue Andre-Matraux	

## PROVINCE

## SUD

## AUX EN PROVENCE

<b>ITALIA COMPTON</b>	04 42 26 14 74
51 Rue d'Italie	
<b>YAMATO</b>	04 42 38 00 20
4 rue Jéautaud	
<b>YUJI</b>	04 42 38 48 76
7 av. Victor Hugo	
<b>SUSHIKA</b>	04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne	

## CANNES

<b>FUJI CANNES</b>	04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame	
<b>SUSHIKAN</b>	04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN	
<b>TOKYO CANNES</b>	04 93 68 92 21
1 bd Victor Tuby	

## CASSIS

<b>UNIVERSAL SUSHI</b>	04 42 06 27 91
11 av. Viguierie	

## CLEMONT FERRAND

<b>MAIKO</b>	04 78 90 79 15
65 rue du Port	
<b>SANTOOKA</b>	04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique	

## MONTPELLIER

<b>KIM DO</b>	04 91 34 00 08
4 rue Capazza	
<b>LA VILLA</b>	04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz	
<b>SHABU SHABU</b>	04 91 54 15 00
30 rue de la Paix	
<b>SUSHI MOTO</b>	04 91 78 29 71
50 bd Baille	
<b>SUSHI STREET CAFE</b>	04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame	
<b>ZEN PRADO</b>	04 91 53 00 09
60 av. du Prado	

## MONACO

<b>CAPOSUSHI</b>	00 377 93 25 59 52
6 impasse de la Fontaine	
<b>FUJI MONACO</b>	00 377 93 30 40 11
4 impasse Madonne	
<b>MY SUSHI</b>	00 377 97 70 67 67
2 rue des Orangers	

## MONTPELLIER

<b>LE SUSHI BAR</b>	04 99 77 06 06
20 rue Bernard Dérivieux	
<b>SANITA</b>	04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain	
<b>SUSHI BOAT</b>	04 67 92 00 37
12 rue de Verdun	

## NICE

<b>JUN NICE</b>	04 93 85 47 78
47 rue Gioffredo	



<b>HOME SUSHI &amp; SASHIMI</b>	04 93 55 37 37
3, rue de Orestis	
<b>HOT POT</b>	04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine	
<b>KAMOGAWA</b>	04 93 88 75 88
18 rue de la Butte	
<b>MY SUSHI</b>	04 93 82 16 32
18, cours Saleya	
<b>LE ZEN</b>	04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre	

## NIMES

<b>O SUSHI</b>	06 86 34 82 20
5 rue des petits soulers	

## RAMATUELLE

<b>NIKKI BEACH</b>	04 94 79 82 04
Route de l'Epi	

## TOULOUSE

<b>HINODE</b>	05 61 21 51 26
17 rue d'Austerlitz	
<b>JAPAN</b>	05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe	
<b>JAPOYAKI</b>	05 61 13 68 68
11 rue d'Austerlitz	
<b>KING SUSHI</b>	05 61 11 22 67
4 avenue de Lyon	
<b>SHUN</b>	05 61 99 39 20
35, rue Bachelier	
<b>SUSHI KAN</b>	05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS	
<b>SUSHI OHSHI</b>	05 61 23 00 28
13 Rue De L alsace Lorraine	
<b>SUSHIYA</b>	05 61 23 17 71
3 place du Peyrou	
<b>SUSHI YAKI</b>	05 6 12 00 60
9 rue Ste Ursule	

## VALENCE

<b>IZEN</b>	04 75 56 75 06
2 rue Pelletier	

## OUEST

## BIARRITZ

<b>LE SUSHI LAND</b>	05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria	

## BIDART

<b>YUME</b>	05 59 22 01 02
4/8 rue Jean-Bart	

## BORDEAUX

<b>CAFE JAPONAIS</b>	05 56 48 68 68
22, rue St Siméon	
<b>LE KIMONO</b>	05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippiart	
<b>LE SHOGUN</b>	05 58 39 05 12
168 bis cours du Médoc	
<b>MOSHI MOSHI</b>	05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue	
<b>SUSHI LOUNGE</b>	05 58 81 58 48
31 rue du Cancer	

## CAEN

<b>MIKA MAKI</b>	02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines	
<b>MIYAKO</b>	02 31 34 77 83
13, rue St Michel	

## CHALLANS

<b>OBJECTIF ZEN</b>	02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand	

## CHARTRES

<b>SHOGUN</b>	02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert	

## LA BAULE

<b>LE CAFE BOUILLU</b>	02 40 23 14 14
22 pl. du Marechal Leclerc	

## LA ROCHELLE

<b>FUJYAMA</b>	05 48 41 21 28
25 quai Gabut	

## LE HAVRE

<b>LE PETIT TOKYO</b>	04 76 47 83 65
1 rue Ciel Bey	

## NANTES

<b>TOKYO</b>	02 40 89 02 04
14 rue de la Juverie	

## ORLEANS

<b>TEI</b>	02 38 53 61 12
64, rue Turciau	

## QUIMPER

<b>ABALONE SUSHI</b>	02 98 84 38 91
17 Halle St François	

## RENNES

<b>FUJI</b>	02 99 38 12 00
8, rue Derval, Contour de St Germain	

<b>SAKURA</b>	02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis	

## ROUEN

<b>SUSHI BAR</b>	02 35 62 53 27
centre commercial de Rouen	
<b>WASABI</b>	02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville	
Sotteville-les-Rouen	

## SAINT-MALO

<b>TAKICHI</b>	02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thebaud	

## SEIGNOSSE

<b>BOEL EAT CAFE</b>	05 58 43 15 06
45 av. du Penon	

## SOUSTONS

<b>SUSHI NORI</b>	06 79 53 26 22
22 rue du 8 mai 1945	

## EST

## ANNECY

<b>O SUSHI</b>	04 50 45 81 82
2 rue Louis Revon	

## CHAMBERY

<b>YAMAMO</b>	04 79 60 07 57
87 rue Ste Rose	

## GRENOBLE

<b>HOKKAIDO</b>	04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult	
<b>KYOTO</b>	04 76 54 08 91
1 place du Charmeyran (La Tronche)	
<b>OSAKA</b>	04 76 43 28 49
1 rue Colbert	
<b>SAPPORO</b>	04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures	
<b>LE SAKÉ</b>	04 76 87 46 51
29 rue Condorcet	

## LYON

<b>CHEZ FIFTY</b>	04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers	
<b>DOMAN ETSU</b>	04 78 39 31 91
11 rue Lanterne	
<b>MATSURI</b>	04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie	

<b>NOBORU</b>	04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain	
<b>SOLEIL LENANT</b>	04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi	
<b>SUSHIDO</b>	04 78 52 70 35
189 rue Cuvier	
<b>SUSHI KING</b>	04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu	
<b>TEPPANYAKI</b>	04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland	
<b>TOKYO</b>	03 20 12 98 88
55 rue Nationale	
<b>CHEZ TERRA</b>	04 78 89 05 04
81 rue Dr. Guesclin	

## SAINT ETIENNE

<b>KYOTO</b>	04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vengre	

## METZ

<b>OSAKA METZ</b>	03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges	

## MULHOUSE

<b>TOKYO MULHOUSE</b>	03 89 54 11 18
102 rue de Bale	

## REIMS

<b>MATSURI SUSHI</b>	03 28 86 10 10
9 rue de Chativeste	
<b>TOKYO SAAL</b>	03 28 85 93 46
61 place d'Erion	

## STRASBOURG

<b>FUJYAMA</b>	06 9 60 02 12
19 rue des vœux	
<b>MIKADO</b>	03 88 21 07 20
11 quai Turckheim	
<b>MOOZE</b>	03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune	
<b>SUSHI</b>	03 88 14 05 13
22 rue du renard Prechant	

## VITTEL

<b>LE COMPTOIR</b>	03 29 08 90 83
294 rue de Verdun	

## NORD

## LILLE

<b>JOMON</b>	03 28 36 84 48
4 rue de la Rapine	

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

■ Abonnement 4 numéros : 30 euros

■ Anciens numéros : 3 euros/numéro

Nom : .....

Adresse : .....

☐ Je souhaite m'abonner à partir du n°12

Je souhaite recevoir les numéros : .....

CHÈQUES À L'ORDRE DE L'ASSOCIATION COMME DES VOYAGES, 40 RUE DE MOUZA, 75019 PARIS



# Week-end nippon à **Rome**





DES SUSHIS AU PAYS DES PIZZAS ? LE PARI N'AVAIT RIEN D'ÉVIDENT, EN 1974, LORSQUE NOBUYASU SHOICHI A OUVERT HAMASEI, LE TOUT PREMIER RESTAURANT JAPONAIS DE ROME. TRENTE ANS PLUS TARD, LA CAPITALE ITALIENNE REVENDIQUE UNE TRENTAINE DE SUSHIS BARS SANS COMPTER QUELQUES ADRESSES BRANCHÉES QUI PROPOSENT, AU MILIEU D'UNE CARTE MÉDITERRANÉENNE, UNE SÉLECTION DE NIGIRI OU DE MAKI.

A

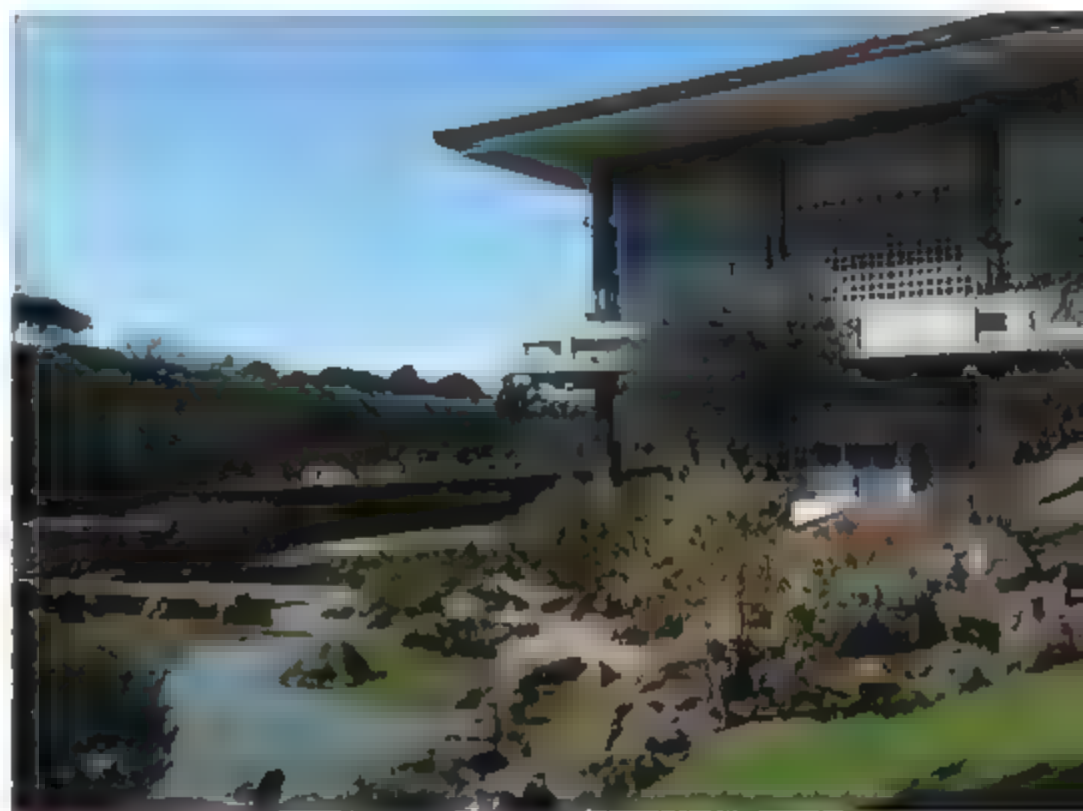
Par Patrizio  
del Valle

Rome, dit le proverbe, fais comme les Romains. Une règle qui explique peut-être le nombre extrêmement réduit de « vrais » restaurants nippons installés dans la capitale.

Niché dans une ruelle proche de la très commerçante via del Corso, Hamasei détient le titre envié - et mérité - de meilleur restaurant japonais de Rome. Détail qui ne trompe pas, c'est là et nulle part ailleurs que viennent les diplomates de l'ambassade et autres « expats » nippons lorsqu'ils veulent retrouver le vrai goût du pays. Le décor sobre en panneaux de bois blond avec rétro éclairage, est parfait pour un dîner intime où l'on dégustera une cuisine japonaise traditionnelle variée et préparée dans les règles de l'art. Nous avons apprécié la douceur de l'aubergine au miso (*nasu dengaku*) saupoudrée de sésame et le fondant de l'*agedashi dôfu*. Mais ce sont surtout les « spécialités du jour », artistiquement calligraphiées sur une carte à part, qu'il ne faut manquer à aucun prix. Lors de notre passage, le chef proposait de divines tempuras de crabe sans carapace et un sashimi de *toro* (thon gras) qui n'avait rien à envier à celui qu'on vous sert au marché de Tsukiji.

Ceux qui préfèrent l'ambiance d'une vraie *sushiya* « comme à Tokyo », s'installeront sur l'un des tabourets du sushi bar, à gauche de l'entrée, et commanderont directement leurs poissons préférés (d'une fraîcheur irréprochable) à un *itamae san* 100% nippon qui leur fera la causette en VO.

Hasekura, second sur la liste, est une bonne alternative à Hamasei, surtout à l'heure du dé-



### Un jardin très secret

Rome peut s'enorgueillir d'être la première ville européenne à avoir accueilli un véritable centre culturel japonais. Construit en 1962 par l'architecte Isoya Yoshida, l'Istituto Giapponese di Cultura est un véritable petit bout de Japon coincé entre la Galerie nationale d'art moderne et le musée étrusque de la Villa Giulia. Comme la Maison de la Culture du Japon à Paris, il est géré par la Japan Foundation et œuvre à la promotion de la culture nipponne avec des expositions, des festivals de films ou encore des cours de langue. Le très beau jardin japonais qui entoure l'Institut n'est malheureusement ouvert que deux jours par semaine (le vendredi de 15h à 17h et le samedi de 10h à midi) et encore, seulement jusqu'au 26 mai.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site du centre : [www.jfroma.it](http://www.jfroma.it)





Tempura de crabe et aubergine au miso (Hamasei), assiette méditerranéenne du café Riccioli et dessert de chez Hasekura

## Bonnes adresses

### Hamasei,

Via della Mercede,  
35/36

Tél. : 066792134

F le lundi

### Hasekura,

Via dei Serpenti, 27

Tél. : 06483648

F le dimanche

### Café Riccioli,

Via delle Coppelle, 13

Tél. : 0668210313

Ouv tous les jours.

■ ■ jeuner car les menus qu'il propose (de 22 à 27 €) sont d'un excellent rapport qualité prix. Situé à quelques pas du Colisée, cet établissement ouvert en 1994 par un sympathique couple italo-japonais n'essaie pas d'attirer le client avec le décor limité à quelques reproductions d'estampes. Itô et Palma ont plutôt voulu recréer ici l'ambiance d'une *izakaya* (bistro typique où l'on vient autant pour picorer que pour picoler) où l'on s'apostrophe gaiement d'une table à l'autre tout en discutant le bout de (thon) gras avec le chef der-

rière le comptoir. Outre les classiques menus sushis et tempuras, Hasekura propose un copieux « shokadô bento » comportant, en plus, un délicieux poisson grillé à la sauce teriyaki. Bien que les desserts soient souvent le parent pauvre de la gastronomie japonaise, Hasekura s'efforce de proposer chaque jour une spécialité pâtissière typique à base de haricots rouges sucrés.

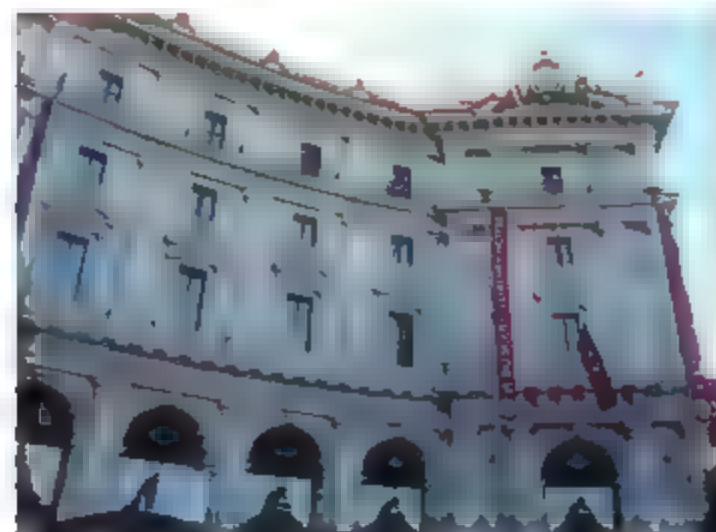
Rokko est la troisième et dernière adresse authentiquement japonaise de Rome mais l'ambiance y est franchement tristouille et le su- ■ ■

## Une nuit avec Michel-Ange


Depuis son ouverture, en 2004, l'hôtel Exedra du groupe Boscolo est l'un des préférés des Japonais qui se rendent à Rome. Sa situation centrale sur la Piazza della Repubblica, entre la gare Termini et la célèbre via Veneto justifierait déjà ce choix. Mais c'est surtout la décoration très « zen », étonnant mélange de classique et d'ultra-moderne, et l'excellent service qui attirent ici aussi bien les artistes que les hommes d'affaires nippons. Occupant un superbe bâtiment de marbre blanc de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, ce cinq étoiles d'exception domine la basilique Santa Maria degli Angeli de Michel-Ange et les thermes de Dioclétien. Outre ses 247 chambres à dominante de cuir et de bois, l'Exedra dispose d'une magnifique terrasse-restaurant dominant tout Rome.

**Chambres à partir de 330 € la double.**

**Rens. et rés. : [www.boscolohotels.com/ita/hotels/exedra/hotel](http://www.boscolohotels.com/ita/hotels/exedra/hotel)**



L'Exedra Boscolo occupe un superbe bâtiment du XVIII<sup>e</sup> s



**SAVOUREZ LA SAVEUR UNIQUE  
D'UN AUTHENTIQUE THÉ VERT  
JAPONAIS DE HAUTE QUALITÉ**

**Tamayura**  
83 rue Fondary - 75015 Paris  
Tél. 01 45 79 20 67  
Fax 01 45 79 21 17

Boutique en ligne : [www.tamayura.fr](http://www.tamayura.fr)





## Daruma da Roma

C'est à l'occasion d'un voyage à Paris, en 1999, qu'Alessio et Daniele Tescluba découvrent, chez Matsuri, le concept de sushis à emporter alors totalement inconnu à Rome. En 2003, ils demandent à un chef japonais de leur concocter une sélection de sushis, principalement à base de thon, de saumon et de dorade.

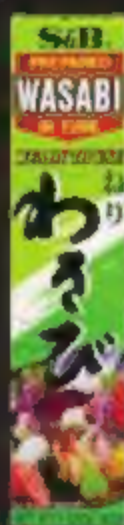
Alessio Tescluba reconnaît qu'il a bénéficié du coup de pouce de quelques « people » de la télé qui n'ont pas tardé à rameuter leurs copains du showbiz et de la presse. « Mais je les ai connus avant qu'ils soient célèbres », précise fièrement ce trentenaire visiblement doué pour les affaires. « En quelques mois à peine, notre marque, Daruma sushi, a commencé à être connue et nous avons pu ouvrir notre première boutique. » Une seconde a suivi, puis une troisième, bientôt prises d'assaut par une clientèle huppée avide de nouveauté. Daruma est aujourd'hui LA référence sushi de Rome et débite plus d'une tonne de poisson par semaine ! Certes, Rome a encore pas mal de retard sur Milan où la demande est trois fois plus forte. « Mais où la concurrence est aussi trois fois plus rude », tempère Alessio qui prévoit l'ouverture d'un ou deux autres points de vente à Rome avant d'attaquer une autre ville. Chi va piano va sano...

**S&B**  
エスビー食品株式会社

# WASABI No.1 au Japon



## S&B PRODUITS DE WASABI



WASABI préparé  
43g



WASABI préparé  
90g



WASABI préparé  
310g



WASABI préparé 43g  
(haute qualité)



WASABI en poudre  
35g



WASABI en poudre R-1  
1kg



WASABI en poudre N-2  
1kg

[www.sbfoods.co.jp](http://www.sbfoods.co.jp)



## Bonnes adresses

### Rokko,

Via Rasella, 138  
Tél. : 064881214.

F, le dimanche.

### Daruma sushi,

Via di Panico, 65  
Tél. : 0668192133.

F, le dimanche.

### Institut culturel japonais,

Via Gramsci 74  
Tél. : 063224794

■ ■ ■ kiyaki servi sans le traditionnel jaune d'œuf, arrive déjà cuit sur la table...

Pour ne pas quitter Rome sur une impression négative, nous avons voulu tester l'un de ces lieux branchés du centre ville si récemment convertis au poisson cru qu'ils n'ont pas encore tout à fait perdu l'habitude, en début de repas, d'apporter une corbeille de pain... Le chef italien du Riccioli ne s'en sort d'ailleurs pas si mal côté sushis même s'il est visiblement plus à l'aise avec l'huile d'olive qu'avec la sauce de soja ! A ses boulettes de riz un peu trop « tassées », nous avons préféré son « assiette méditerranéenne » composée de carpaccio de saumon, de thon et de daurade ainsi que de crevettes crues, le tout nappé d'une sauce basilique divinement... italienne. Un « détournement de sashimi » qui provoquerait sans doute les foudres des gardiens de l'orthodoxie culinaire japonaise mais qui préfigure sans doute la cuisine de demain, celle qui se contente de prendre le meilleur de chaque culture. ■



Le Roppongi, l'un des Japonais les plus récemment ouverts à Rome.



*Savourez la légende*

**BIERE KIRIN**

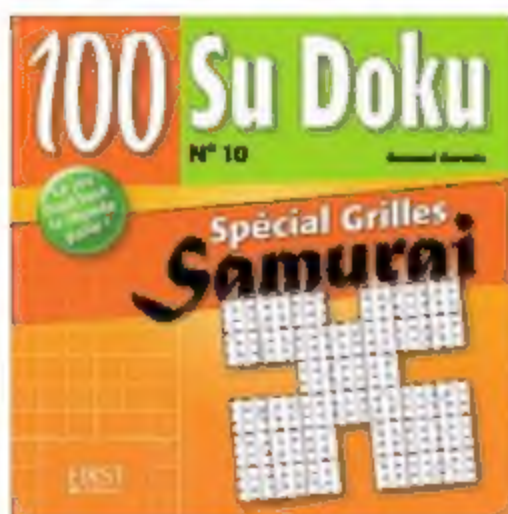
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

一番搾り



# Wasabi Samurai

En partenariat avec les éditions First, Wasabi vous propose ce Sudoku géant baptisé « Samuraï ». Comme pour n'importe quel Sudoku, il s'agit de trouver les chiffres manquants sachant qu'il ne peut y avoir aucun chiffre identique sur une même ligne ou sur une même colonne de 9 cases. Lorsque deux grilles se chevauchent, les chiffres sont communs à ces deux grilles. Si vous êtes un habitué du Sudoku, vous ne devriez pas mettre plus d'une heure à résoudre ce problème. Alors bon courage, ou, comme on dit en japonais, « Gambatté, né ! ».

[illegible]

Vous trouverez d'autres grilles  
« Samurai » dans 100 Sudoku,  
n°10, publié chez First Editions.

[illegible]





# matsuri

livraison à domicile

Envie de sushi, maki, sashimi ou d'un plat cuisiné japonais à la maison ou sur votre lieu de travail...



01 40 26 11 13



01 40 26 12 13

**Livraisons 7 jours sur 7**

à l'heure de votre choix, sans minimum de commande. Découvrez notre carte complète sur [www.matsuri.fr](http://www.matsuri.fr)

